№2 (426) январь–февраль 2013

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

16+

1000! рублей
ЛУЧШИЕ ПИСЬМА

Краснеет нос на морозе? Проверьте желудок

СТР. 3

Не навреди

КОФЕ НЕ ДЛЯ ВАС

Если у вас глаукома, откажитесь от кофе раз и навсегда. Кофе повышает артериальное давление — это известно всем. Но только не у больных глаукомой. У них, как установили австралийские ученые, повышается как раз глазное давление!

КТО ЧАЩЕ ДРУГИХ ПОПАДАЕТ В АВАРИИ

Сейчас огромное количество людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, принимают лекарства, снижающие уровень холестерина, или придерживаются диеты. Так вот, группа американских ученых доказала, что те, кому удавалось всеми мыслимыми способами снизить уровень холестерина, чаще других попадали в аварии со смертельным исходом, кончали жизнь самоубийством и становились жертвами насилия. Похоже, что низкое содержание холестерина повышает агрессивность человека, и он становится безрассудным.

ГРЕЙПФРУТ И ЛЕКАРСТВА НЕСОВМЕСТИМЫ

В грейпфрутовом соке безумно много витамина С. Поэтому многие стараются пить по 2 стакана ежедневно. Но американские ученые доказали, что грейпфрутовый сок несовместим и даже опасен при приеме его с некоторыми лекарствами. Всего в черном списке оказалось около 50 лекарств. Среди них антибиотик эритромицин, оральные контрацептивы.

ВАРЕНЬЕ С ПЛЕСЕНЬЮ — ЭТО ЯД

Заплесневелое варенье ни в коем случае нельзя есть: продукты жизнедеятельности плесени токсичны, ученые предполагают, что они канцерогенны. Яды, накапливающиеся в плесени, не разрушаются даже при кипячении.

Полезно знать

● **Болят ноги при варикозе?** Раздавите или разотрите ложкой до консистенции молотого кофе 1 средний мускатный орех и проглотите порошок, запивая водой. Делайте так раз в сутки до тех пор, пока боли не исчезнут и узлы не станут меньше. На это уйдет 2-3 недели. Потом можно принимать 1 тертый орех раз в 2 дня, а позже для профилактики — раз в 3 дня.

● **При отложении солей в суставах** смешайте по 1 ст. ложке меда и мелкой соли. Смесь нанесите на льняную тряпочку, приложите к больному месту. Накройте компрессной бумагой и укутайте шерстяной тканью. Компрессы делайте ежедневно на ночь, а утром обтритесь теплой водой.

● **Чтобы после ушиба не было синяка,** измельчите до порошкообразного состояния кору дуба. Смешайте по 1 ст. ложке порошка дубовой коры и измельченных сухих цветов маргаритки, залейте 2 стаканами кипятка и настаивайте полчаса. В настое смачивайте марлю и каждые полчаса прикладывайте к больному месту.

Новости

ШВЕДСКИЕ медики утверждают, что витамин С может предотвращать возникновение болезни Альцгеймера. Аскорбиновая кислота расщепляет протеиновые бляшки, которые образуются в сосудах мозга и приводят к недостаточному его кровоснабжению, а это может привести к развитию слабоумия.

АМЕРИКАНСКИЕ ученые доказали, что прививка от вируса папилломы человека не только защищает от заражения здоровых людей, но и помогает избежать повторных случаев рака шейки матки у тех женщин, которые с ним уже столкнулись.

СГОДАМИ интеллект возрастает. При этом пик мозговой активности приходится на 50-70 лет — к такому выводу пришли американские ученые.

АМЕРИКАНСКАЯ компания освоила производство и начала продажу уникальных и необычных конфет, которые могут заменить дезодорант. Если человек съест их, то от него будет исходить приятный цветочный аромат, который держится около шести часов.

ШОТЛАНДСКИЕ исследователи предупреждают: если вы сушите постиранное белье в помещении, это может плохо отразиться на здоровье тех, кто страдает астмой и аллергией. Также сушка белья в квартире — причина легочных заболеваний

НЕДОСТАТОК сна вызывает инсульт гораздо чаще, чем избыточный вес, курение и высокое давление. Особенно рискуют те, кто спит менее шести часов в сутки. В этом случае шанс получить удар возрастает в 4 раза. Таковы результаты исследований ученых из США.

АВСТРАЛИЙСКИЕ ученые нашли соединение, напоминающее витамин D, которое снижает уровень повреждений, наносимых коже раком, и на 80% устраняет пигментные пятна и морщины, вызванные влиянием солнца.

АМЕРИКАНСКИЕ ученые разработали технологию, которая позволит определять наличие ВИЧ в крови всего за 30 минут.

Намотай на ус — *Для любителей путешествовать*

Едем автобусом

Каких правил стоит придерживаться во время длительной поездки, если есть проблемы со здоровьем? Длительное сидячее положение может спровоцировать массу неприятностей.

ОТЕК НОГ

У некоторых он появляется уже на 3-4-м часу поездки и с каждым следующим часом становится все больше и больше. А к концу пути ноги становятся настолько опухшими, что человек с трудом двигается.

Отеки ног часто беспокоят тех, у кого есть сердечные проблемы. Ведь сосуды испытывают на себе немалую нагрузку — человек давит на них всей своей тяжестью. Кстати, именно поэтому чаще всего отеки во время путешествия возникают у полных людей. Они и сердечники составляют особую группу риска, которая очень плохо переносит долгие путешествия в автобусе или самолете. Но от такой неприятности не застрахован никто, даже худые.

Чтобы этого не происходило, нельзя засиживаться в одной и той же позе — ее нужно менять каждые 10-15 минут. Особенно опасно колено, закинутое на колено, — тогда сосуды пережимаются еще больше. Надо стараться как можно дольше сидеть с вытянутыми ногами — это снизит нагрузку на сосуды.

При любой возможности нужно двигаться — вставать, ходить, наклоняться из стороны в сторону. Это необходимо еще и потому, что позвоночник сидящего человека испытывает колоссальные нагрузки. На их фоне обостряются все болезни, но основные — остеохондроз и радикулит.

Ходить надо медленно, высоко поднимая ноги и напрягая ягодичные мышцы. Круговые движения тазом делать не надо, а можно просто пройтись несколько раз туда и обратно по салону.

Во время стоянки автобуса нужно, не останавливаясь, ходить. Очень хорошо присесть несколько раз.

Алкогольные напитки во много раз усиливают склонность к отекам. К тому же спиртное ухудшает работу почек, что тоже приводит к задержке жидкости.

С обычной водой тоже нужно быть осторожнее. Пить сколько угодно нельзя. Когда почувствуете жажду, нужно сделать всего несколько глотков. Тогда за 10 часов езды выпьете не более литра. Это оптимальный объем, который отвечает потребностям организма и не способствует отекам.

От лимонада, крепкого чая и кофе лучше отказаться. Предпочтение отдавайте минеральной воде, зеленому чаю и кислым сокам. Сладкие соки лишь спровоцируют жажду.

О ПИЩЕВАРЕНИИ

Путешествие никак не сказывается на нем, если время поездки ограничивается 5-8 часами. Совсем другая картина, когда человек день за днем проводит в кресле. Часто хочется перекусить на скорую руку. А что мы берем с собой? Конечно, бутерброды, чипсы, сладкие булочки. Такая пища очень плохо сказывается на работе кишечника. А недостаток физической нагрузки лишь усугубляет это. Поэтому многие из нас, возвращаясь домой, испытывают большие сложности с пищеварением. Проще говоря, страдают от запоров.

Чтобы поездка не приносила подобных неприятностей, не нужно брать с собой никакой сдобы, ведь именно она больше всего затормаживает работу кишечника. Но обязательно возьмите фрукты, хотя бы два яблока. Они содержат клетчатку, которая так необходима для нормальной работы кишечника.

ОТКРЫТЫЕ ОКНА ОПАСНЫ

Обязательно захватите с собой что-нибудь теплое, даже если за окном светит палящее солнце: в салоне могут включить кондиционер. И тогда из поездки вы возвратитесь без насморка и простуды. Открытые окна тоже очень опасны.

■ ВОСПАЛИЛИСЬ ГЛАЗА? ПРОМЫВАЙТЕ ИХ ТАКИМ НАСТОЕМ:
1/2 СТАКАНА КОЖУРЫ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ ЗАЛЕЙТЕ 1/2 СТАКАНА КИПЯТКА, ДОБАВЬТЕ 1/2 ЧАЙН. ЛОЖКИ ПИТЬЕВОЙ СОДЫ.

■ ЧТОБЫ ЗАЛЕЧИТЬ РАНЫ И НАРЫВЫ, ОБДАЙТЕ КИПЯТКОМ ПАРУ ЛИСТИКОВ БЕРЕЗЫ, ПОСЛЕ ЭТОГО СМАЖЬТЕ ИХ ХОЗЯЙСТВЕННЫМ МЫЛОМ И ПРИЛОЖИТЕ К РАНЕ. ЗАКРЕПИТЕ МАРЛЕВОЙ ПОВЯЗКОЙ. МЕНЯЙТЕ КОМПРЕСС 2-3 РАЗА В ДЕНЬ.

Знаете ли вы, что...

● Стоматологи пришли к выводу, что предрасположенность к кариесу имеет генетическую природу. Секрет кроется в особенности состава слюны человека. У одних людей она не дает бактериям, вызывающим кариес, оседать на зубах, у других, наоборот, способствует их закреплению.

● Ячмень и картофель являются чемпионами по содержанию биологически активных веществ, необходимых мозгу для нормального функционирования. Они улучшают память, а точнее, вспоминание забытой информации.

● Самый простой способ избавиться от халитоза — неприятного запаха изо рта — пить побольше обычной воды. Если организму не хватает влаги, пересыхает слизистая полости рта. Слюна — естественный дезинфектор — испаряется, и во рту начинают активно размножаться бактерии. Но если после 3-4 недель активного «водопития» запах не исчезает, стоит все-таки посетить гастроэнтеролога.

Пригодится

Мозги вот-вот расплавятся...

Пять минут правильных движений — и вам обеспечено просветление мозгов на три часа.

1 минута. Растирайте воображаемую линию, вертикально пересекающую лоб посередине.

30 секунд. Кончики пальцев положите на середину лба и с легким нажимом делайте прямые массирующие движения по направлению к вискам.

30 секунд. Такими же движениями массируйте голову от середины лба к затылку.

1 минута. Помассируйте ушные раковины, включая мочки ушей. Это вызовет интенсивный приток крови к мозгу и улучшит насыщение его кислородом.

30 секунд. Хорошенько разотрите ладони друг об дружку, пока они не станут горячими.

1,5 минуты. А теперь сомкните поларно кончики пальцев. Если при этом закрыть глаза, эффект будет еще лучше.

Ёшкин кот!

Пьяные не бредят

Шкодливые чертики действительно с радостью селятся в их души и веселятся как могут.

Академик Прицкер решил сфотографировать по наводке пьяного человека, напившегося до чертиков, то место, куда тот показывал, испуганно твердя: «Да вот же, вот они!»

Проявив пленку, ученый получил изображение тех, кто считался предметом воображения алкоголика, — чертиков. Они в точности соответствовали описанию. Выходит, рассказы алкоголиков о том, что чертики склоняют их к сомнительным поступкам, более чем основательны. Пьяные не бредят. Они просто начинают видеть низшие астральные миры — наиболее грязную «помойку» и жителей «трущоб».

Паразиты непроявленного мира очень изобретательны в своих способностях управлять чьим-то телом. Тело допившегося до безумия человека, безвольного и отключившего все свои естественные импульсы, — идеальный вариант. Шкодливые чертики с радостью селятся в них и веселятся как могут.

Окружающим со стороны видно, что пьяный крушит все направо и налево: может биться головой о стенку, вдребезги расколоть мебель, побить и даже убить жену, детей. Ему не жалко ни людей, ни имущества: для подселившегося в человеческое тело паразита все это чужое. А едва протрезвевший человек искренне смотрит позже на дело своих рук и удивляется: «Неужели все это сделал я?!»

Как справиться с сильным кашлем

Сейчас я на пенсии, и мне 67 лет. А когда была помоложе, продудо как-то на работе, появилась слабость, но я продолжала работать. Температуры не чувствовала. Пошла в больницу. Ничего не признали.

Через неделю снова пошла в больницу. Дали бюллетень на 10 дней, а потом положили, и только там сказали, что у меня двустороннее воспаление легких. Пролежала месяц, при выписке врач сообщила: мол, я не имею права держать больше вас в стационаре. С чем легла, с тем и выписываешься... Обрадовала... Приехала домой, и мне знакомая дала такой рецепт: на 1 бутылку водки возьмите 1 ст. ложку березовых почек, настаивайте в теплом месте и пейте по 2 ст. ложки 3 раза в день за 10-15 минут до еды. Выпила я в тот раз 3 пол-литровые бутылки — и забыла о кашле. А детей я лечила так: брала на базаре бараний курдюк, перетапливала. На 1 стакан молока клала 1 чайн. ложку малины, 1 чайн. ложку сала баранього и 1 чайн. ложку меда, все разогревала хорошо и давала пить горячим. После 2-3 раз кашель проходил. А можно на 1 ст. ложку воды взять 3 капли скипидара, выпить лучше на ночь и хорошо укрыться.

Валентина Ивановна Егорова, Алтай

После операции на венах

ЭТИ СОВЕТЫ ПОМОГУТ ПРЕДОТВРАТИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ И ОБЛЕГЧАТ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ.

С первых часов после операции рекомендуется поворачиваться в постели, сгибать ноги, делать движения в голеностопных суставах. Если приподнять нижний конец кровати на 8-10 см, то это значительно улучшит скорость венозного кровотока.

На следующий день после операции больному разрешается садиться в постели. Ему делают первую перевязку с наложением эластичного бинта на обе ноги от кончиков пальцев до коленных суставов. После перевязки можно начинать ходить по палате, но обязательно с забинтованной эластичным бинтом ногой. В этот период важны лечебная физкультура, легкий массаж. Все это является профилактикой образования тромбов. В последующие сутки после операции больные могут совершать более длительные прогулки.

Швы снимают на 8-9-е сутки и выписывают с рекомендациями выполнять лечебную физкультуру. Эластичный бинт надо носить не менее двух месяцев после выписки из стационара.

Особенно важна профилактика послеоперационных осложнений в пожилом возрасте. Пешие прогулки начиная с первых суток после операции позволят избежать послеоперационных тромбозов.

Для профилактики тромбообразования назначают аспирин, «Трентал», «Курантил».

Уже инвалид или еще не все потеряно?

* Избегайте продолжительного стояния. Если же вынуждены долго стоять, переносите нагрузку на наружный край стопы — это снизит утомление в мышцах ног.

* Если вы много работаете стоя и нет времени посидеть, бегайте на месте. Такая пробежка снимает напряжение в венах.

* Не поднимайте тяжести свыше 3-5 кг.

* Носите удобную обувь. Исключите высокие каблуки и ровные подошвы. Очень полезны летние прогулки босиком.

* Не надевайте тесную одежду, которая сковывает движения в плечах и бедрах. Пояса, корсеты, чулки на резинках теперь не для вас.

* Избавьтесь от лишнего веса — эти килограммы могут давить на вены.

* Чаще поднимайтесь по лестнице пешком.

* Следите за тем, как вы сидите. Не кладите ногу на ногу. Выбирайте стулья и кресла с твердым покрытием.

* Во время отдыха и сна кладите ноги на 15 см выше уровня сердца.

* Прохладные ножные ванночки, обливание ступней холодной водой, контрастный душ необходимы ежедневно.

* Ходьба, бег, плавание, аквааэробика, велосипед, лыжи — лучшая профилактика варикоза.

При варикозе помогает чеснок. 2-3 его дольки с каждым приемом пищи избавят вас от варикоза. Он очищает и укрепляет стенки сосудов.

Диета должна быть разнообразной

В рационе питания должна преобладать растительная пища. Соли — не более 2 г в сутки, так как ее излишки в организме вызывают отеки ног. Пейте больше жидкости: взрослому человеку требуется ежедневно до 2 л. Самый важный витамин, необходимый для укрепления стенок сосудов, — рутин (витамин Р). Он содержится в плодах шиповника, лимонах и других цитрусовых, в черной смородине, черноплодной рябине, зеленых листьях чая. Есть рутин и в напитках: кофе, пиве, вине. Для здорового человека недостаток его не опасен, а больным варикозом очень полезен избыток рутина. Лечат варикоз и яблочным уксусом. Им растирают область поврежденных вен утром и вечером, а также принимают его внутрь (2 чайн. ложки на стакан воды). Помогает также чеснок. 2-3 его дольки с каждым приемом пищи избавят вас от варикоза. Он очищает и укрепляет стенки сосудов.

Гимнастика для тех, у кого сидячая работа

Сгибайте пальцы ног (не менее 15 раз).

Вставайте на цыпочки (не менее 15 раз).

Опирайтесь ногами на пятки (не менее 15 раз).

Слегка отрывая ноги от пола, отводите их то влево, то вправо (не менее 10 раз).

Делайте поочередные движения ногами: пятка-мысок (не менее 10 раз). Вставать на мыски можно и опершись руками о стену. Хорошо также выполнять упражнение «ласточка»: вдох — поднимите руки вверх и встаньте на мыски, выдох — примите позу ласточки. Повторите не менее 20 раз.

Полезны для ног круговые движения прямыми ногами, «велосипед», отведение прямых ног в сторону из положения стоя у стены, подтягивание согнутой ноги к груди.

Проверено на себе

Я справилась с болями в суставах

Я торгую на рынке в открытой палатке. Поначалу никакие болячки меня не беспокоили, и я думала, что так будет всегда. Но вот однажды у меня сильно разболелось колено. Какие средства я только не перепробовала, а боль не проходила.

Как-то ко мне подошла моя знакомая купить фруктов. Мы разговорились, и я рассказала ей о своей проблеме. Она подсказала мне вот какой рецепт, который ей самой помог справиться с болями в суставах рук и ног. Надо смешать по 1 ст. ложке сухой горчицы, подсолнечного масла и меда. Смесь держать на водяной бане до получения однородной массы и полученную мазь втирать в больные суставы.

Дома я приготовила эту мазь. И ведь помогла она мне!

Т. Л. Добрякова, Астрахань

От шума в ушах и головокружения

Возьмите 100 г измельченного чеснока и дважды пропустите его через мясорубку, добавьте стакан водки, 50 г пчелиного меда и 30 мл 20%-ной прополисной настойки. Все перемешайте и поставьте в темное место на 10 дней. Принимайте по 1/2 чайн. ложки 3 раза в день за полчаса до еды.

А. Е. Мухина, Кировская обл.

Вены сильно вздулись

Мы с женой уже немолодые. За всю жизнь нам немало пришлось работать. Видно, от физических нагрузок заболели у жены ноги. Не сказать, чтобы снаружи вены сильно вздулись, а боли были такие, что ни днем, ни ночью покоя не было.

Вспомнил я, как моя бабка свои ноги лечила, и решил попробовать. Стал я жене листьями белокочанной капусты на ночь ноги обматывать. И не поверите — жена по ночам стала спать. Днем листья не снимала, по двое суток ходила с ними, пока они уж совсем не становились как пергаментная бумага.

Потом опять на двое суток прикладывали свежие листья. Сначала боль на убыль пошла, а потом, наверное, вся ушла в капусту.

Г. В. Смолин, Омская обл.

Болит спина? Переставь компьютер

Я уже давно работаю в офисе за компьютером и, несмотря на удобный стул и правильное расположение стола (справа от окна), в последнее время стала очень уставать. Болели спина и шея. Однажды коллега меня спросила, почему я никогда не переставляю компьютер? Вредно же, позвоночник искривится! Оказалось, я и не замечала, что многие у нас переставляют монитор где-то раз в неделю то на правую сторону стола, то на левую, чтобы хоть как-то разминаться, не застывать в одном положении. Теперь и я так делаю и чувствую себя очень хорошо. Простое средство, а действенное!

Е. Королева, Московская обл.

Мигрень уймёт отвар петрушки

У меня уже полгода нет мигреневых болей, потому что по совету добрых людей мою голову отваром петрушки. Это полезно и для волос. Я беру пару пучков на 1 л воды и кипячу 3-4 минуты. Делать это нужно сразу, как только заболит голова.

З. Коробова, Кемерово

Обойдёмся без таблеток

● **От кашля.** На 1 бутылку водки берут 1 стакан кедровых орехов, настаивают 2-3 недели в темном месте и пьют по 2 ст. ложки до еды, а орехи потом можно высушить и пощелкать.

● **Как только начинает назревать ячмень,** при первых симптомах надо это место слегка потереть золотым кольцом. Такую процедуру проделывайте 3 раза в течение дня и на следующий день повторите. Ячмень набухать не будет.

● **От лишаев избавиться довольно просто.** Возьмите порошок пенициллина в ампулах и свиной несоленый жир, смешайте их, чтобы получилась мазь, и смазывайте ею пятна.

■ ПРИ ЧАСТОМ, СИЛЬНОМ, НЕПРОИЗВОЛЬНОМ МОЧЕИСПУСКАНИИ ПРИНИМАЙТЕ ПО 1,5-2 Г ПОРОШКА ЛИСТЬЕВ ДУБА, ЗАПИВАЯ ЕГО ГЛОТКОМ ВОДЫ, 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ.

■ ПРИ СИЛЬНОМ КАШЛЕ ЕШЬТЕ ЛУК, ПОДЖАРЕННЫЙ НА СЛИВОЧНОМ МАСЛЕ И СМЕШАННЫЙ С МЕДОМ ПО ВКУСУ.

Найди причину — *Прикинь на себя*

Мотор сбился с ритма

ВЫ ПОЧУВСТВОВАЛИ ВНЕЗАПНОЕ ПУЛЬСИРУЮЩЕЕ СЕРДЦЕБИЕНИЕ? С ЧЕГО БЫ ЭТО МОГЛО БЫТЬ?

Выпили больше обычного кофе или крепкого чая, пепси-колы или кока-колы. Причиной сердцебиения может быть кофеин, который содержится в этих напитках. Примите 20-30 капель корвалола или валокордина и не злоупотребляйте больше такими напитками.

*** Вы пережили или переживаете какой-то стресс, беспокойство, тревогу или напряжение.**

*** Вы выкурили сегодня сигарет больше обычного.** Причина: передозировка никотина. Он нередко увеличивает частоту сердечных сокращений или вызывает аритмию (перебои). Постарайтесь побыстрее расстаться с этой вредной привычкой.

*** Вы недавно похудели.** Иногда стала появляться дрожь в конечностях, нервозность. Возможно, причина сердцебиения — тиреотоксикоз, то есть повышенная выработка гормонов щитовидной железой. Обязательно обратитесь к врачу. Подтвердите или исключите это заболевание.

*** Вы сейчас принимаете какие-либо лекарства.** Сердцебиение может быть вызвано побочным действием некоторых лекарств. Прочтите внимательно инструкцию к препарату. Если в побочных эффектах указана тахикардия или аритмия, поговорите с доктором о замене лекарства.

*** В последнее время вы ощущаете одышку, слабость и утомляемость.** Возможная причина сердцебиения — анемия, то есть пониженное содержание гемоглобина в крови. Обратитесь к врачу. Доктор, вероятно, направит вас на анализ крови. Если у вас обнаружат анемию из-за недостатка железа, то назначат этот микроэлемент в виде таблеток или инъекций.

*** Вас беспокоят боли, неприятные ощущения в области сердца или чувство нехватки воздуха.** Срочно обратитесь к врачу! Возможно, причина в нарушении ритма сердца. Нужно сделать ЭКГ.

Будь начеку!

Нафтизин не так уж безобиден. Средство от насморка сужает кровеносные сосуды в набухшей слизистой оболочке носовых проходов, он ослабляет насморк или прекращает его, восстанавливая дыхание через нос. Но такие капли сужают кровеносные сосуды не только в носу, поэтому особенно опасны для гипертоников. Если такими каплями злоупотреблять, велика вероятность повышения кровяного давления и даже возникновения гипертонического криза. Гипертоникам, конечно, периодически приходится употреблять средство от насморка, но надо внимательно следить за артериальным давлением.

Красный нос

С чего бы это?

* У вас красный нос? Вы не кто иной, как гипертоник.

* О повышенном давлении, да еще и о возможных проблемах с сердцем свидетельствуют прожилки сосудов в носу.

* Красный нос может предупреждать о хроническом заболевании желудка.

* Сине-красная окраска носа зачастую свидетельствует о низком артериальном давлении.

* Если вокруг носа появилась сеточка кровеносных сосудов, то, возможно, это ухудшение кровообращения и воспаление вен.

* Утолщение или побледнение крыльев носа характерно при заболевании легких.

* Белый кончик носа сигнализирует о нарушении кровообращения или о язвенной болезни.

* Поперечная морщинка на переносице указывает на гипофункцию щитовидной железы, а утолщение кончика носа — на расширение желудка.

Рецепты народной медицины

ПРИ ВОСПАЛЕНИИ КОЛЕННОГО СУСТАВА

Ржаную муку разведите простоквашей, намажьте на хлопчатобумажную ткань и наложите на колено, сверху можно положить лист хрена или капусты, забинтуйте эластичным бинтом и шерстяным шарфом. Компресс лучше делать на ночь. Смесь можно готовить сразу на несколько процедур и хранить в холодильнике. Перед применением подогрейте.

КАЛИНА ПРИ ГИПЕРТОНИИ

В 3-литровую банку насыпьте 3 стакана ягод калины и залейте 2 л крутого кипятка. Закройте крышкой, тепло укутайте, накройте темным платком и дайте настояться 6 часов. После этого через волосяное сито процедите и разотрите ягоды деревянной ложкой, которые затем слейте обратно в банку. Добавьте 0,5 л меда, тщательно размешайте и принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой в течение месяца. Затем сделайте перерыв 10 дней и снова повторите курс. Нужно пройти 3 таких курса. Состав храните в холодильнике.

Диета после гепатита А и В

В послежелтушном периоде выздоровления, как правило, нет нужды в лекарственных препаратах. Но придется строго соблюдать диету. На смену аптеке должна прийти кухня.

Вот вы и дома после лечения в инфекционном отделении. Если у вас был вирусный гепатит А, восстановительные процессы в печени завершатся, как правило, за 1-3 месяца после выписки.

А вот вирусный гепатит В обычно связан с более тяжелым повреждением печени, и при несоблюдении рекомендаций врача несет реальную угрозу развития хронического гепатита и даже цирроза печени. Вот почему восстановление поврежденных печеночных клеток в этом случае длится не менее полугода, чаще год и больше.

В послежелтушном периоде выздоровления, как правило, нет нужды в лекарственных препаратах. Но придется строго соблюдать диету. На смену аптеке должна прийти кухня.

ОБЕРЕГАЙТЕ ПЕЧЕНЬ ОТ ПЕРЕГРУЗОК

Подсчитано, что за сутки через печень взрослого человека проходит свыше 700 л крови, которая оттекает главным образом от кишечника. Отбирая вредные для всего организма составные части пищи, печень задерживает их, обезвреживает, а затем выводит наружу с желчью. Эту работу печени после болезни важно максимально облегчить, дать больному органу возможность как бы отдохнуть.

Такой разгрузке способствует полный отказ от вредных продуктов на протяжении всего восстановительного периода.

Категорически запрещены любые алкогольные напитки. Даже у практически здоровых людей алкоголь повреждает печень. А у перенесших острый вирусный гепатит она особенно ранима.

ВЫБРОСЬТЕ СКОВОРОДКИ

Не пугайтесь, что вам всю жизнь придется есть только вареную пищу! Полностью отказаться от всех жареных блюд должны лишь те, кто переболел острым гепатитом, у кого в силу разных неблагоприятных причин (в том числе из-за погрешностей в диете) сформировался хронический гепатит.

Временно (срок укажет врач) придется отказаться и от копченостей, маринадов, тугоплавких жиров и трудно усваиваемых мясных продуктов и блюд из свинины, баранины, гуся, утки, острых приправ: хрена, перца, горчицы, уксуса.

Забудьте о шоколадных конфетах, шоколаде, какао, кофе, тортах и пирожных. Особо остерегайтесь несвежих продуктов, не держите их в холодильнике дольше положенного срока.

Чувство меры должно стать девизом вашего питания. С первых же дней после выписки можно включать в меню мясные бульоны, лучше вторичные: мясо залейте холодной водой, дайте покипеть в течение 10-15 минут, затем воду слейте, мясо промойте, снова залейте холодной водой и варите до готовности. Такие бульоны можно есть не чаще 1-2 раз в неделю.

РАЗРЕШЕНО

Свежее сливочное масло (не более 50-70 г в день для взрослых и 30-40 г для детей) и сметана в виде приправы к овощным блюдам, сливки с чаем, яйца всмятку (не более двух в неделю), 50 г сыра. Даже если вы очень любите сыр или яйца — остановитесь, не превышайте норму! Временные ограничения окупятся выздоровлением, и вы вновь сможете наслаждаться любимыми блюдами.

Обильные порции пищи требуют большого количества желчи, а это тоже немалая нагрузка на печень. Особенно если пища холодная. Она может вызвать спазм желчных протоков. У любителей «сухомятки» желчь сгущается, замедляется ее отток. Вот почему необходимо есть понемногу и не реже 4 раз в день, а еще лучше — 5-6 раз. Пить при ровно протекающем восстановительном периоде минеральные воды не обязательно.

В основном питании выздоравливающего должны быть молоко и свежие молочные продукты, отварные говядина, куры, кролик, индейка. Полезна свежая отварная нежирная рыба: щука, судак, треска, окунь, ледяная. Обязательно включайте в рацион овощные, крупяные, молочные супы, крупяные каши. Худощавым людям можно есть макароны, вермишель, клецки, печеные пироги с яблоками, повидлом, капустой, отварным мясом, свежие овощи и фрукты.

Некоторые выздоравливающие для скорейшего эффекта нажимают на сахар и мед. Этим можно вызвать раздражение поджелудочной железы, что создает угрозу возникновения сахарного диабета.

НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙТЕ

Количество сахара в рационе здорового человека не должно превышать 50-70 г. Тем же, кто перенес вирусный гепатит, эту норму можно увеличить до 80 г. Меда полезно съедать вместо сахара не более 100 г в день.

Недопустимо полное исключение жиров из диеты. Сливочное и растительные масла — естественный стимул для опорожнения желчного пузыря и необходимы для всасывания из кишечника некоторых витаминов, способных растворяться только в жирах.

Расширять диету к концу восстановительного периода (когда это сделать, подскажет врач) надо постепенно, включая в рацион, к примеру, яйцо всмятку не 2 раза в неделю, а 3, омлет можно будет делать не только белковый, а из целого яйца.

Если же появились ранние признаки того, что вирусный гепатит В принимает хроническое течение, а именно: больной жалуется на общую слабость, быструю утомляемость, снижение аппетита, возникновение тупой боли в правом подреберье, тошноту, отмечает повторные потемнение мочи и обесцвечивание кала, — лучше лечь в больницу для полного обследования и проведения курса лечения.

Н. А. Фарбер, врач-инфекционист

Сам себе доктор

Делаем ингаляции

ЭТО ЛУЧШИЙ СПОСОБ БОРЬБЫ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ.

Как проводить процедуру

Сварите картошку в мундире и всыпьте в кипящую воду по 1 ст. ложке сухих трав, например ромашки, зверобоя, чабреца. Дайте покипеть 2-3 минуты и снимите с огня.

Сядьте удобно перед кастрюлей, наклонитесь над ней так, чтобы не обжечься паром, накройтесь полотенцем, закройте глаза и дышите носом, если у вас насморк, и ртом при болях в горле и кашле. Иногда можете приподнимать на секунду полотенце, чтобы легче дышалось.

После ингаляции, когда пар остынет, примерно через 10-15 минут, умойтесь прохладной водой, промокните лицо и нанесите на него увлажняющий крем (в первую очередь эта рекомендация относится к женщинам). Если вы запасетесь терпением и будете проводить по 2-3 процедуры в день, победа над болезнью обеспечена. Но учтите: после ингаляции нельзя выходить на улицу как минимум полчаса!

Ангина

Очень хорошо помогают горлу ингаляции как с одним картофелем, так и с ромашкой аптечной, листьями мяты перечной и шалфея. Возьмите смесь трав, добавьте при варке картофеля или просто в горячую воду и подышите над паром ртом минут 10-15.

Гайморит

Ментол сухой растворите в кипятке. Укутайте голову и дышите носом над сосудом с раствором. Процедура длится, пока идет испарение.

Грипп

Возьмите 1 чайн. ложку соды на 1 стакан кипящей воды и дышите, пока идут испарения.

* Измельчите лук и чеснок, положите в стакан или высокую чашку, поднесите ко рту. Делайте глубокие вдохи над чашкой в течение 1-2 минут. Для следующей процедуры лук и чеснок должны быть свежими.

* Хорошо помогают ингаляции с пихтовым маслом: 3-4 капли на эмалированную кастрюлю с кипятком. Вдыхайте пар 10-15 минут, а после ингаляции разотрите пихтовым маслом грудь и накройтесь теплым одеялом.

* Если беспокоит насморк, в емкость с горячей водой влейте 1/4 стакана яблочного уксуса и дышите этим паром.

Бронхит

60 г прополиса и 40 г воска поместите в маленькую кастрюлю, которую поставьте в емкость большего размера с кипятком. Прополис и воск растопятся, фитонциды вместе с парами будут подниматься и оказывать лечебное действие. Проводите такие ингаляции утром и вечером по 15 минут.

Не упусти время — Это может быть у кого угодно

Рак пищевода

Среди заболеваний пищевода рак по частоте стоит на первом месте, а среди раковых новообразований желудочно-кишечного тракта — на втором.

Преимущественно рак пищевода наблюдается у мужчин 50-70 лет, однако нередко встречается и в молодом возрасте.

Одним из важнейших и наиболее постоянных симптомов рака пищевода является затруднение при глотании твердой, а затем и жидкой пищи. В начале заболевания больные ощущают неопределенные ощущения в виде незначительного давления при прохождении по пищеводу твердой пищи. Затем эти ощущения усиливаются, появляется затруднение при глотании твердой пищи, позднее — кашицеобразной и, наконец, жидкой. В основе этого симптома лежит не только сужение пищевода, но и спазм его в участке образования опухоли.

Боли случаются довольно часто, хотя иногда их может и не быть. Они отмечаются обычно за грудиной, в верхних отделах подложечной области, а также между лопатками. Все зависит от сдавления нервов, заложенных в стенках пищевода. Иногда на ранних стадиях болезни единственным симптомом является икота.

Другие признаки заболевания: слюнотечение, срыгивание, рвота. Рвота обычно характерна для позднего периода болезни, когда возникает сильное сужение пищевода и происходит задержка пищи в этом месте. Характерным признаком такой рвоты является то, что она не сопровождается тошнотой и возникает через короткое время после приема пищи.

Рак пищевода сопровождается резким исхуданием больного, хронической интоксикацией и обезвоживанием организма.

Лечить рак пищевода должен онколог. Средства же народной медицины можно использовать как дополнение к основному лечению.

Настой цветков или отвар травы княжика сибирского высоко ценятся в тибетской медицине.

Настой цветков княжика сибирского готовят так: 1 чайн. ложку цветков заливают стаканом кипятка, настаивают 1 час, процеживают. Пьют по 2 ст. ложки 3 раза в день во время еды.

Отвар травы: 1 чайн. ложку измельченной травы заливают стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 30 минут, охлаждают 1 час, процеживают. Пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.

При раке пищевода и желудка пьют порошок корня лопуха по 1 г (на кончике ножа) 3 раза в день.

При лечении рака пищевода и желудка рентгеновскими лучами применяют облепиховое масло. Его назначают внутрь по 2 ст. ложки 3 раза в день в течение всего курса облучения, а также 2 недели после облучения.

Орехи, гречка, мёд от зоба

Часто встречаю на страницах «Айболита» письма читателей с просьбой порекомендовать проверенный народный рецепт от зоба. Я знаю такое средство, при помощи которого можно намного улучшить состояние при этом недуге. Возьмите по 200 г меда, ядер грецких орехов и сырой гречневой крупы. Орехи и гречку измельчите в кофемолке и смешайте с медом. Эту первую порцию съешьте за день. Через 3 дня приготовьте еще одну порцию, но съешьте ее уже за 9 дней. Затем 3 дня — перерыв, а после него приготовьте новую порцию, которую вновь съешьте в течение 9 дней. На этом первый курс лечения закончен. Повторить его надо через полгода.

Н. Петровская, Псков

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Дискинезия желчных путей

ЭТО НЕСОГЛАСОВАННОЕ, НЕСВОЕВРЕМЕННОЕ ИЛИ ЧРЕЗМЕРНОЕ СОКРАЩЕНИЕ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ И ЖЕЛЧНЫХ ПРОТОКОВ.

Есть две основные формы дискинезии — гипертоническая и гипотоническая

При гипертонической дискинезии боль в правом подреберье имеет схваткообразный, колющий характер, она чаще кратковременная, возникает через 1-2 часа после нарушения диеты, при физической нагрузке, в менструальный период. Сопровождать ее могут тошнота, отрыжка, ощущение горечи во рту. Рвота бывает редко. Стул обычно со склонностью к запорам. Встречается эта болезнь чаще в возрасте до 35 лет.

При гипотонической дискинезии чаще бывают тупые ноющие боли, длительные, почти постоянные. Усиливаются они сразу после еды, но связь с приемом пищи может и отсутствовать. При ощупывании правого подреберья ощущается умеренная болезненность в области желчного пузыря. Остальные пищеварительные расстройства те же, что и при предыдущей форме. Гипотоническая дискинезия встречается чаще, чем гипертоническая, и обычно в возрасте после 35 лет.

■ Длительный перерыв в приеме пищи приводит к застою желчи, а обильная еда после такого перерыва перегружает органы пищеварения.
■ Дробное питание предотвращает застой желчи.

Холецистит — воспаление желчного пузыря, как правило, сочетающееся с дискинезией. Хронический холецистит проявляется тупыми или острыми болями в правом подреберье и подложечной области, отдающими в правое плечо, ключицу, лопатку. Боли постоянные или возникают периодически, ноющие или схваткообразные (типа колик), усиливаются при ношении тяжести в правой руке, тряске в транспорте, волнениях и особенно при нарушении диеты. Характерны тошнота, отрыжка, запоры, невротические расстройства. Если одновременно с болями повышается температура, появляются рвота или желтуха, нужно обратиться к врачу.

Диета

Из-за хронического течения болезни и возможности обострений диету рекомендуется применять постоянно. Обычно люди, которых беспокоит печень и желчный пузырь, знают, какие ограничения должны быть в их пищевом режиме. Напомним лишь общие положения рационального питания.

Есть нужно медленно, хорошо разжевывая пищу, потому что измельченная пища лучше смешивается с пищеварительными соками, лучше переваривается и усваивается. Причем есть 5-6 раз в день и понемногу, так как каждый прием пищи вызывает усиленное выделение желчи. Такое дробное питание предотвращает застой желчи, кроме того, при достаточно хорошем оттоке из печени удаляются вредные продукты обмена веществ. Длительный перерыв в приеме пищи способствует застою желчи, а обильная еда после такого перерыва перегружает органы пищеварения.

Большое значение имеет прием пищи в твердо установленные часы. Это обеспечивает своевременное выделение пищеварительных соков и лучшее усвоение пищи. Последний раз в день едят за 2-2,5 часа до сна, поскольку во время сна пищеварение замедляется и пища хуже усваивается. Перед сном хорошо выпить стакан простокваши, компота или киселя.

При дискинезии, независимо от формы, в качестве первых блюд рекомендуются вегетарианские супы с крупами, фруктовые супы, щи, борщ. На второе — нежные сорта говядины, куры, речная рыба, вымоченная сельдь, слегка обжаренное отварное мясо. Полезны молочные продукты, сметана в качестве приправы для супов и салатов, сливочное масло, яйца, неострые сорта сыров, крупы: гречневая, овсяная, рисовая, манная, вермишель. Можно есть разнообразные овощи, фрукты, ягоды за исключением кислых сортов. Особенно полезны морковь, арбузы, дыни.

Нежелательны: бараньи и свиные копчености, колбасные изделия, жирные жареные блюда; баранье, свиное, гусиное сало, острые соусы, маргарин, мясные, рыбные, грибные наваристые бульоны. Не стоит употреблять хрен, лук, чеснок, перец, горчицу, щавель, горох, бобы, редис, редьку, грибы, соленые продукты. Отрицательно подействуют кофе, газированные напитки, жевательная резинка. Не употребляйте блюда из холодильника.

Лечение

При недостаточном опорожнении желчного пузыря, застое желчи и повышенной возможности камнеобразования используют аир, березу, бессмертник, володушку, кукурузу, мяту, одуванчик, пижму, петрушку, тмин, трилистник водяной, тысячелистник, шиповник. Все эти растения усиливают выделение желчи из пузыря и протоков, тонизируют их мускулатуру. Пищу обогащают растительным маслом, его принимают также внутрь по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды в течение недели, затем — по ложке натощак 2 раза в день в течение другой недели. Полезны и аптечные препараты стимулирующего действия — настойка плодов лимонника, пантокрин и другие, а также способствующие опорожнению желчного пузыря: берберин, сульфат магния, ксилит, оливетин, сорбит, минеральные воды.

При холецистите и дискинезии с ускоренным опорожнением пузыря рекомендуют растения преимущественно с противомикробным и вяжущим действием. Это горец змеиный, зверобой, крапива, пижма, ромашка, цикорий, шиповник. Спазмы снимают бессмертник, кукурузные рыльца, мята, минеральные воды. Из аптечных растительных препаратов показаны «Аллохол», «Олиметин» и «Холагол».

Лицам с хроническим холециститом и гипотонической дискинезией желательно проводить 2-3 раза в неделю в течение месяца бездонзовый тюбаж. В течение 3-4 недель несколько раз в год можно лечиться минеральными водами. При повышенной кислотности желудочного сока воду пьют за полтора часа до еды, при нормальной кислотности — за полчаса по 1/2-2/3 стакана 2-3 раза в день. При гипотонической дискинезии применяют воды высокой минерализации в холодном (около 25°С) виде, при гипертонической — относительно низкой минерализации в подогретом виде (около 40°С). Поскольку хроническому холециститу часто сопутствуют гастрит и колит, то показано использование горечей, а также растений, регулирующих функцию кишечника. Желчные камни с помощью фитотерапии не растворяются.

При дискинезии не ешьте хрен, лук, чеснок, перец, горчицу, щавель, горох, бобы, редис, редьку, грибы, соленые продукты. Отрицательно подействуют кофе, газированные напитки, жевательная резинка.

Многие минеральные воды универсальны, т. е. используются при разных болезнях органов пищеварения, почек, при нарушении обмена веществ (боржоми, ессентуки, нарзан, «Саирме», «Джермук», «Краинка», «Арзни»).

При приеме минеральных вод сокращают количество других жидкостей в диете. Курс питьевого лечения составляет обычно один месяц. После перерыва в 2-3 месяца курс может быть повторен.

При повышенной желудочной секреции воду пьют за час-полтора до еды быстро, большими глотками; иногда при наличии изжоги или отрыжки — после еды дополнительно 2-3 раза по 50 мл.

При пониженном выделении желудочного сока воду пьют за 10-15 минут или во время еды медленно, не торопясь, небольшими глотками, в течение 2-5 минут.

При холецистите, гепатитах рекомендуют употреблять «Арзни», «Березовскую», боржоми, «Джермук», «Дилижан», ессентуки №4, «Лужанскую», «Миргородскую», «Славяновскую» или «Смирновскую». А при желчнокаменной болезни хороши боржоми, «Джермук», ессентуки №4, «Славяновская» и «Смирновская» минеральные воды.

Лечебный тюбаж при гипотонической дискинезии

Так называемый беззондовый тюбаж особенно полезен при длительных тупых ноющих болях или чувстве тяжести в правом подреберье, характерных для сниженного тонуса желчного пузыря и протоков. Утром натощак за 1-1,5 часа до завтрака выпейте 2 стакана минеральной воды (42-45°С) в один прием или отдельными порциями с интервалами в 5-10 минут в течение получаса. Предпочтительны воды средней минерализации (ессентукского типа). К минеральной воде можно добавить 5 г горькой соли (магния сульфата) или сорбита, это способствует более энергичному освобождению желчного пузыря. Затем лягте на правый бок, подложив под него подушку с грелкой (38-42°С). Такое положение рекомендуют сохранять примерно 45-60 минут, после чего целесообразно в положении сидя провести в течение нескольких минут комплекс дыхательных упражнений. В основном это углубленное диафрагмальное дыхание: глубокие вдохи с последующим выдохом при легком сдавлении руками нижних отделов грудной клетки. Такие упражнения способствуют «массированию» печени сокращающейся диафрагмой и улучшению оттока желчи. Об эффективности тюбажа свидетельствует появление в течение дня более обильного, чем обычно, стула, иногда несколько разжиженного и интенсивно окрашенного желчью. При отсутствии стула полезно в середине или в конце дня сделать очистительную клизму. Лечебные тюбажи можно проводить 1-2 раза в неделю, 6-8 на курс.

Болезни печени и желчных путей, как правило, сопровождают человека долгие годы. Правильный образ жизни и питания и умелое чередование различных приемов самопомощи могут улучшить самочувствие и предотвратить прогрессирование болезни.

Проверено на себе

Ангину излечить нетрудно

Думаю, мой рецепт пригодится тем, кто сталкивался с таким коварным заболеванием, как ангина, и знает, как тяжело его лечить. Ваш лекарь — алоэ древовидное.

Наполните баночку до половины измельченными листьями алоэ и доверху засыпьте сахаром. Потрясите баночку и еще добавьте сахар. Завяжите марлей и дайте настояться 3 суток. После этого процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды (детям давайте по 1 чайн. ложке).

Благодаря такому сиропу воспаление и отек в горле быстро проходят.

Е. Л. Новоселова, Красноярский край

От депрессии — яблочный настой

Как-то в моей жизни был период, когда приходилось много нервничать. И как результат — депрессия, бессонница. Таблетки глотать не хотелось, чтобы не приучать организм к снотворным. И стала пить настой яблочной кожуры. Кожуру от 5 средних яблок заливала 0,5 л воды, доводила до кипения, настаивала час, процеживала. Пила глотками в течение дня. Курс лечения — от двух недель до двух месяцев, в зависимости от состояния. Этот настой рекомендуется пить при бессоннице, депрессии, психических и нервных расстройствах.

И. Карпенко, Московская обл.

Застарелый бронхит вылечит морковь с мёдом

Моя бабушка умела лечить застарелые бронхиты. Делала она это с помощью чудодейственной моркови. Нарезала морковку крупными кусочками, складывала в баночку и заливала медом. Простоям всю зиму, ставшая чудодейственной, морковка по весне спасала всех от простуды и воспаления легких. Даже если никто не болел, бабушка давала нам эту морковку как угощение. Вкусно и полезно!

Л. Черняева, Кировская обл.

Цифры и факты

■ ПЕЧЕНЬ ЗА СУТКИ ВЫДЕЛЯЕТ 0,75 Л ЖЕЛЧИ.

■ ДЛИНА ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА — ОТ 15 ДО 23 СМ. МАССА ОРГАНА В СРЕДНЕМ СОСТАВЛЯЕТ 100-150 ГРАММОВ.

■ ЗА СУТКИ ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА ВЫДЕЛЯЕТ 1,2 Л ЖЕЛУДОЧНОГО СОКА.

Пригодится

При желчнокаменной болезни:

* Ежедневно принимайте по 2-3 ст. ложки свежего сока черной редьки. Для профилактики камнеобразования рекомендуется употреблять сок редьки с медом, взятый в пропорции 1:1.
* Принимайте морковный сок по 1 ст. ложке 3-4 раза в день в течение 4-6 месяцев.
* Для растворения камней в желчном пузыре 3 ст. ложки семян моркови залейте 3 стаканами воды, держите в духовке не менее 6 часов. Отвар принимайте горячим по 1 стакану 3 раза в день.
* Смешайте мед и ягоды черной смородины в соотношении 1:1. Принимайте по 1 чайн. ложке за 30 минут до еды. Курс лечения — не менее 2 месяцев.
* Приготовьте настой рябины (30 г ягод на 3 стакана кипятка) и принимайте по 1 стакану 3 раза в день. Можно приготовить рябину в смеси с корнем щавеля конского: 60 г рябины и 40 г щавеля залейте 1 л кипятка.
* Пейте по 1 стакану сока тыквы 3 раза в день.
* Ешьте утром и вечером кашу из тыквы.

Берёзовый дёготь избавит от эмфиземы лёгких

Хочу поделиться с читателями «Айболита» рецептом, который излечил больного эмфиземой легких. Мой сосед по даче болел этим заболеванием больше 2 лет. Состояние его было крайне тяжелым. Он по нескольку раз в год лежал в больнице, прошел не один курс лечения различными препаратами, травами, но ему ничего не помогало, а наоборот, становилось все хуже и хуже. На даче сосед не появлялся уже больше года, в основном лежал дома. Даже до туалета дойти не мог, задыхался. Он очень похудел, т. к. его к тому же мучили поносы.

Вылечился сосед при помощи аптечного березового дегтя.

Первый курс лечения.

1-й день: разбавьте 1 каплю дегтя в 1 стакане молока и выпейте после еды.

2-й день: разбавьте 2 капли дегтя в 1 стакане молока и выпейте после еды.

3-й день — 3 капли дегтя, и так далее, доведя до 10 капель. Затем делайте обратный отсчет. После этого на 10 дней сделайте перерыв.

Второй курс лечения такой же, но только после него перерыв сделайте не 10, а 20 дней. Третий курс такой же, как второй. Надо провести 3 курса лечения, которые займут 3 месяца.

Еще по утрам сосед пил оздоровительный коктейль. Растирал одно сырое яйцо с 1 чайн. ложкой сливочного масла и 1 чайн. ложкой меда и пил утром натощак с чаем. Яйцо и сливочное масло желательно брать деревенские.

В этом году сосед лихо подъехал на машине к своей даче, а мы, соседи, просто не узнали его. Он поправился, выглядел молодым и энергичным. У соседа наладилась работа кишечника, физически стал абсолютно здоровым. Он копал, ремонтировал фундамент дома.

Буду рада, если этот рецепт кому-нибудь поможет.

Людмила Васильевна Дмитриенко, Воронеж

Тест-диагностика

Хандра, выдумка или болезнь?

Каждый четвертый донимает врачей непонятными жалобами. Но они не могут определить диагноз. А вы не преувеличиваете свои болезни? Это легко можно выяснить с помощью теста французских медиков. Отвечать надо «да» или «нет».

1. Вы боитесь тяжело заболеть.
2. Замечаете у себя симптомы опасного заболевания.
3. Верите врачу, когда он говорит, что в настоящее время у вас нет причин для беспокойства.
4. Часто испытываете боль.
5. Постоянно наблюдаете за мелкими изменениями в организме.
6. Одновременно замечаете у себя признаки нескольких болезней.
7. Вас заставляет призадуматься случайно попавшая в руки книга о болезнях.
8. Вы больше беспокоитесь о своем здоровье, чем ваши близкие.
9. Испытываете страх перед болезнями.
10. Печалитесь, когда вам говорят, что вы пышете здоровьем.
11. Считаете, что никто серьезно не воспринимает ваши проблемы.
12. Уверены, что серьезно больны.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Если ответили «да» на вопросы 1, 2, 3, значит, вы и в самом деле любите хныкать, когда неважно чувствуете себя. Но, тем не менее, способны отличать ипохондрию от болезни.

Если ответили «да» на вопросы 4, 5, 6, то вы слишком беспокоитесь о своем здоровье в ущерб здоровью.

Если ответили «да» на вопросы 7, 8, 9, а на остальные ответили «нет», следовательно, вы уверены, что серьезно больны. Пройдите обследование, убедитесь, есть ли у вас какое-то заболевание. Если нет, то успокойтесь и живите счастливо!

Если ответили «да» на вопросы 10, 11, 12, то вы придумали себе какую-то болезнь. И настолько убедили себя, что даже испытываете настоящие боли. Советуем вам признаться самому себе, что вы настоящий ипохондрик. Это успокоит ваших близких. И поскорее на прием к психиатру.

■ КОГДА МУЖЧИНАМ НЕ ХВАТАЕТ БЛЕСКА, ОНИ ЛЫСЕЮТ.

■ ВОСПИТАННЫЙ МУЖЧИНА НЕ СДЕЛАЕТ ЗАМЕЧАНИЯ ЖЕНЩИНЕ, ПЛОХО НЕСУЩЕЙ ШПАЛУ.

При головной боли

* Наши бабушки наливали в миску равное количество яблочного уксуса и воды. Доводили до кипения и медленно вдыхали пар в течение двух минут. Или растирали в ладонях сухие листья душицы, мяты или мелиссы — и наслаждались их ароматом.

* Как только начинала болеть голова, пили чай с мятой или душицей. Для этого 1 чайн. ложку смеси заливали стаканом кипятка, настаивали и пили как чай. Хорошо добавить меда по вкусу.

* Кора ивы укрепляет сосуды и разжижает кровь. 1 чайн. ложку залейте стаканом кипятка, держите на медленном огне под крышкой 5-7 минут, остудите и пейте по 2 ст. ложки каждые 3 часа во время головной боли, а для профилактики на ночь.

* При сильной головной боли смешайте 360 г водки, 120 г нашатырного спирта, 15 г порошка камфоры, 15 г анисового масла и нюхайте. Полезно этим составом намочить белый платок и, привязав ко лбу, держать его до высыхания смеси.

Скорая помощь от природы

Герань–лекарь

ДУШИСТАЯ ГЕРАНЬ НА ПОДОКОННИКЕ ЗАМЕНИТ ЦЕЛУЮ АПТЕЧКУ.

*** При отите** разомните пальцами листик герани и введите его в слуховой проход. Это уменьшит воспаление и снимет боль.

*** При зубной боли** подержите за щекой листик герани.

*** При гипертонии** листики герани прикрепите бинтом к запястью на область пульса, и давление нормализуется.

*** При подагре** 1 ст. ложку измельченных листьев герани залейте 1 стаканом кипятка, кипятите на малом огне 5 минут, настаивайте до охлаждения, процедите и пейте по 1 ст. ложке перед обедом.

*** Расшалились нервы?** 2 ст. ложки свежих листьев герани залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час и пейте по 1/3 стакана 3-4 раза в день. Этим же отваром полощите горло при простудах.

*** При нервном тике** к дергающейся мышце приложите лист герани, зафиксируйте его хлопчатобумажной тканью и утеплите шерстяным платком. Когда листик высохнет, замените его свежим.

*** Чтобы успокоить зуд** и снять отеки при экземе, горсть листьев герани залейте 0,5 л кипятка, потомите на малом огне час. С отваром можно делать пятиминутные ванночки либо прикладывать в виде примочек к пораженным участкам кожи салфетки, смоченные в лечебном отваре.

*** При остеохондрозе** делайте компрессы с измельченными листьями герани, прикладывая их к больным местам на всю ночь.

*** При насморке** закапывайте в нос пару капель свежего сока герани.

*** При расстройстве желудка** тщательно пережуйте несколько молодых листочков герани и проглотите.

*** При трофических язвах** 1 часть сока герани и 2 части кашицы из нее добавьте к 3 частям вытопленного нутряного свиного жира или детского крема и тщательно перемешайте. Делайте компрессы с мазью на больные места. Мазь можно хранить в холодильнике одну неделю.

■ ПРИ НОСОВОМ КРОВОТЕЧЕНИИ В СТАКАНЕ ВОДЫ РАЗМЕШАЙТЕ СОК ЧЕТВЕРТИ ЛИМОНА И 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ УКСУСА. ВТЯНИТЕ ЖИДКОСТЬ В НОС И ЗАДЕРЖИТЕ ТАМ НА 5 МИНУТ, ЗАЖАВ НОЗДРИ. СПОКОЙНО ПОСИДИТЕ.

■ ЕСЛИ В КОЛЕННОМ СУСТАВЕ ИЛИ ЛОКТЕ СОБИРАЕТСЯ ЖИДКОСТЬ, ДЕЛАЙТЕ КОМПРЕССЫ СО СТОЛОВЫМ УКСУСОМ ПО 15-20 МИНУТ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ 2 ДНЯ.

■ ПРИ НАЧАЛЬНОЙ СТАДИИ ГИПЕРТОНИИ РАЗОТРИТЕ В ПОРОШОК 2 СТ. ЛОЖКИ УКРОПНОГО СЕМЕНИ, ЗАЛЕЙТЕ 0,5 Л КИПЯТКА, ОСТУДИТЕ, ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА ДО ЕДЫ 5 РАЗ В ДЕНЬ.

Прикинь на себя *На приёме у кардиолога*

Спрашивали? Отвечаем

ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ?

Действительно ли при сердечной недостаточности надо полностью отказаться от алкоголя?

Л. Бакунин, Краснодарский край

Да, в некоторых случаях врач действительно может порекомендовать полностью отказаться от спиртного. Однако бывает, что и при сердечной недостаточности допустимо иногда (очень редко) употреблять алкоголь. Предпочтение отдают красному сухому вину. В любом случае доза не должна превышать 30 г алкоголя в день, что соответствует стопке водки, стакану вина или кружке пива. Несколько безалкогольных дней в неделю остаются обязательными.

СЕРДЦЕ ТО ВДРУГ ЗАМРЁТ, ТО ВДРУГ ПОВЕРНЁТСЯ

С некоторых пор я начал ощущать, что у меня сердце бьется как-то не так: то вдруг замрет, то как будто повернется в груди, а то застучит быстро-быстро. В чем дело?

И. Н. Горленко, Орел

Эти ощущения свидетельствуют о мерцательной аритмии. Приступы этого заболевания могут выражаться и иначе: нередко неприятные ощущения сопровождаются болями в груди, чувством нехватки воздуха, головокружением, слабостью. Каждое из этих проявлений может быть единственным. Нередко мерцательная аритмия протекает бессимптомно, но от этого она не менее опасна для сердца. Необходимо обратиться к врачу, который проведет обследование и назначит необходимое лечение.

КОГДА ВШИВАЮТ КАРДИОСТИМУЛЯТОР?

В каком случае вшивают кардиостимулятор и можно ли принимать сердечные препараты при вшитом кардиостимуляторе?

И. Н. Ушакова, Челябинск

Кардиостимулятор вшивают при нарушениях ритма сердца и в тех случаях, когда медикаментозное лечение не дает стойкого эффекта. При вшитом кардиостимуляторе прием сердечных препаратов не исключен, например, для снятия спазмов сосудов, снижения артериального давления и др. Но лекарства должны быть совместимы между собой, и поэтому бесконтрольно их принимать нельзя. Необходимое сочетание сердечных препаратов при вшитом кардиостимуляторе следует определять в каждом конкретном случае индивидуально после консультации с врачом.

При сердечной недостаточности доза алкоголя в день не должна превышать 30 г. Несколько безалкогольных дней в неделю обязательны.

У СЫНА РАЗВИЛСЯ МИОКАРДИТ

После перенесенного гриппа у моего 9-летнего сына развился миокардит. Какой образ жизни должен вести ребенок? Можно ли ему заниматься физкультурой? Как в этой ситуации правильно питаться и лечиться?

И. Н. Родионова, Пермь

После перенесенного миокардита заниматься физкультурой не рекомендуется, но и полностью исключать физические нагрузки тоже нельзя. Однако, если при выполнении того или иного упражнения возникла одышка, надо сделать паузу до ее прекращения. Необходимо избегать переохлаждений, ОРЗ, гриппа. Питание должно быть полноценным, богатым витаминами. Больше надо употреблять продуктов, богатых калием (изюм, курага, чернослив и др.). Два-три раза в год надо проходить курсы профилактического лечения. В течение первого года после болезни рекомендуется раз в 2 месяца снимать ЭКГ, раз в год делать УЗИ сердца. При выявлении отклонений нужно обратиться к педиатру или детскому кардиологу.

ВДРУГ НАЧИНАЕТСЯ ПРИСТУП АРИТМИИ...

Подскажите, что делать, когда начинается приступ аритмии?

А. Н. Ракитина, Томск

Необходимо как можно быстрее вызвать скорую помощь. Бывает, внезапно начавшаяся аритмия так пугает человека, что он начинает глотать таблетки без разбора. Этого нельзя делать ни в коем случае! Побочные эффекты антиаритмических препаратов не заставят себя долго ждать.

И. Н. Никифоров, кардиолог, врач высшей категории

Медовые ингаляции при астме

У моего сына бронхиальная астма, и постоянно приходится пользоваться ингаляторами. Случайно вычитала о медовых ингаляциях и решила попробовать полечить ребенка. Результаты превзошли все ожидания: после таких ингаляций дыхание остается легким и свободным очень долго, и отпадает необходимость пользоваться ингалятором. Итак, нужно налить в маленький заварочный чайник 50 г кипящей воды и туда же положить 1 ст. ложку меда. Важно соблюдать последовательность, т. е. мед добавляется после закипания воды. На носик надо надеть резиновую трубочку, а на другой конец трубочки прикрепить пластмассовую воронку и через нее вдыхать целебный медовый пар. Длительность ингаляций — 15-20 минут. Процедуру надо делать утром и вечером. Есть лишь одно ограничение при таком лечении: не должно быть аллергии на мед. Советую всем астматикам воспользоваться этим простым, но в то же время эффективным рецептом.

Д. Г. Жаворонкова, Челябинск

■ ПРИ НЕВРАСТЕНИИ ИЛИ БЕССОННИЦЕ СОРВИТЕ ПАРУ ЛИСТИКОВ ГЕРАНИ И ПОМНИТЕ ХОРОШЕНЬКО В РУКАХ. В ТЕЧЕНИЕ 10 МИНУТ ВДЫХАЙТЕ ЗАПАХ ДУШИСТОЙ ГЕРАНИ ПЕРЕД СНОМ. СПАТЬ БУДЕТЕ КРЕПКО.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Массаж живота

Он тонизирует работу кишечника, улучшает его перистальтику, способствует эвакуации желчи, стимулирует работу желудка и поджелудочной железы.

Но тем, у кого хронические заболевания этих органов, самомассаж надо делать мягко, легко, избегая каких-либо болезненных ощущений. Самомассаж нельзя проводить при острых заболеваниях органов брюшной полости. Итак...

* Лежа на спине, правую руку положите на низ живота (под пупок), а левую — над ним. Слегка надавливая (лучше нижней частью ладони) на живот, сдвигайте брюшную стенку правой рукой влево, а левой — вправо. Выполняйте этот прием, одновременно двигая руками навстречу друг другу. Стенка живота будет мягко проскальзывать под ладонями. Затем перемените руки (правая сверху, левая — снизу) и делайте те же движения, но в противоположных направлениях.

* Положите левую ладонь на область пупка, а правую сверху и, слегка надавливая на живот, производите вращательные движения по часовой стрелке и против нее (всего 10 вращений).

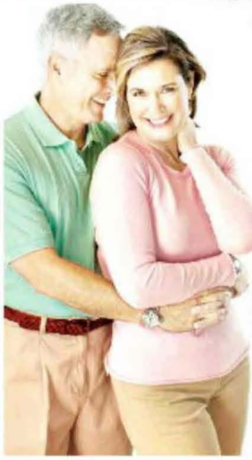
* Пальцы левой руки поместите на область между пупком и правым крылом таза, слегка надавливая, выполняйте движения по часовой стрелке и против нее, перемещая при этом руки немного кверху. Аналогичные движения повторите под правым подреберьем (область желчного пузыря), в подложечной области, под левым подреберьем, ниже его (область нисходящей части толстого кишечника) и слева, между пупком и левым крылом таза (область сигмовидной кишки). Сделайте 20-30 круговых движений.

P.S. Массаж сигмовидной кишки может вызвать позыв на стул.

На каждый день

При экземе в ухе измельчите скорлупу несозревшего грецкого ореха, залейте ее водкой в соотношении 1:10, настаивайте 4-5 дней. Затем процедите через марлю, сложенную в несколько слоев, добавьте равное количество настойки прополиса и протирайте кожу наружного слухового прохода. Также 2-3 раза в день вставляйте в уши на 30-40 минут марлевые жгутики, смоченные в приготовленной смеси. Курс лечения — 10 дней.

Есть такая болезнь — *Ещё та проблема*



Расстройства психики

ВРАЧАМ ВСЕ ЧАЩЕ ПРИХОДИТСЯ СТАЛКИВАТЬСЯ С ПСИХИЧЕСКИМИ ОТКЛОНЕНИЯМИ В ПОВЕДЕНИИ ЛЮДЕЙ, СРЕДИ КОТОРЫХ ПОПАДАЮТСЯ ВЕСЬМА НЕОБЫЧНЫЕ...

Чужие руки. Руки несчастных, страдающих этой болезнью, существуют своей, отдельной от остального организма жизнью: дрожат, дергаются... В результате человек вынужден сильно сконцентрироваться, чтобы, например, застегнуть пуговицы или написать на листе бумаги свое имя.

Акцент иностранца. Страдающие от этой аномалии говорят на родном языке с иностранным акцентом, причем обычно с французским. Отклонения такого типа возникают обычно после серьезных травм, а также у тех, кто перенес инфаркт или инсульт. Лечению не поддается.

Синдром Капгра. Люди, страдающие этим психическим отклонением, принимают незнакомцев за своих знакомых, родных. У этого синдрома есть и обратное действие — больные также могут не узнавать своих близких, принимая их за чужих людей.

Боязнь числа 13. Раньше считалось, что это попросту фобия. Однако сейчас врачи выяснили, что это настоящая психическая болезнь, обусловленная гормонами. Лечат ее также гормонально.

Библиомания. Одержимые этой болячкой жить не могут без книг. Эти маньяки готовы скупить весь тираж книг какого-то одного автора, они обязательно приобретают все книжные новинки, в том числе специальную литературу. Без этого чувствуют себя отставшими от жизни. При этом им зачастую негде размещать книги и их не волнует, что эта мания может причинять близким неудобства.

Разрывающаяся голова. С людьми, страдающими этим синдромом, часто случаются приступы, во время которых они слышат как бы взрыв внутри головы. Обычно болезнь настигает пациента среди ночи и связана с плохой проводимостью сосудов, вызывающей такое психическое отклонение.

> Около девяти процентов людей страдают от разных фобий. Самые распространенные: боязнь зубного врача, боязнь летать, боязнь темноты, а также арахнофобия — боязнь пауков.

Трихотилломания. Эта болезнь выражается в страсти к выдергиванию у себя волос. Это касается не только удаления волос с головы, но также выдергивания бровей и даже ресниц! Таким пациентам кажется, что испытываемая ими во время всего процесса боль снимает стресс...

Андрофобия. Это страх встретиться лицом к лицу с мужчиной. Этим психическим расстройством обычно страдают девушки, не имевшие сексуального опыта. Болезнь получила распространение в связи с общей «эротизацией» общества. Больные начинают испытывать панический страх, когда остаются один на один с мужчиной, даже если нет никаких признаков опасности.

Пригодится

● **Нарыв околоногтевой лунки?** Отрежьте донышко у горького перца, очистите от семян и наполните спиртом или самогоном покрепче. Осторожно опустите туда больной палец, чтобы не выплеснуть спирт. Наложите на палец повязку, оставьте на ночь.

● **При упорном кашле у взрослых** в 1 л воды сварите кусочек смолы (клея) от белой черешни. После того как остынет, процедите и добавьте 200 г меда, 3 зернышка гвоздики и на кончике ножа имбиря. Хорошенько размешайте. Принимайте натощак утром и вечером по 1 ст. ложке.

● **От кашля.** Большую головку репчатого лука очистите, вымойте и натрите на терке, смешайте с гусиным жиром. Втирайте смесь на ночь в область грудной клетки, обвяжитесь теплым платком. Утром натощак примите 1 ст. ложку этой смеси.

Рецепты народной медицины

КАМНИ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ...

Возьмите 3 ст. ложки ягод и листьев брусники, 2 ст. ложки измельченной травы зверобоя, 1 ст. ложку череды трехраздельной. Залейте 3 стаканами кипящей воды, настаивайте, укутав, 2 часа, процедите. Принимайте по 1 стакану мелкими глотками 3 раза в день за 1 час до еды.

СНИЗИТ САХАР ТОПИНАМБУР

В клубнях топинамбура или земляной груши есть полисахарид инсулина. При его расщеплении образуется фруктоза, необходимая больным сахарным диабетом. Рекомендуется съедать по 2-3 сырых клубня земляной груши за час до еды. Сок из клубней остановит насморк. Закапывайте его по 10-12 капель 4 раза в день. При болезнях печени рекомендуется регулярно есть салаты, приготовленные из листьев растения. Если у вас на пятках шпоры, попарьте ноги в настое. Для этого отварите столовую ложку измельченных стеблей топинамбура в 2 л воды в течение 10 минут и остудите до 50°С.

ВАСИЛЬКИ — ЦВЕТЫ ДЛЯ ГИПЕРТОНИКОВ

Соцветия василька синего содержат вещества, способствующие понижению артериального давления. Но лучше при гипертонии принимайте сбор: возьмите по одной части цветков василька, плодов боярышника и черноплодки, травы хвоща, тысячелистника, листья омелы белой и корня валерианы. 1 ст. ложку этой смеси залейте 200 мл кипятка и настаивайте полчаса. Процедите и пейте по 1/4 стакана 3 раза в день после еды.

ПРИ ЛАРИНГИТЕ И ПОТЕРЕ ГОЛОСА

1/2 стакана анисовых семян залейте 1 стаканом кипятка, кипятите 15 минут, немного остудите, процедите и смешайте отвар с 1/4 стакана липового меда, еще раз доведите до кипения. Снимите с огня и добавьте 1 ст. ложку коньяка. Принимайте снадобье по 1 ст. ложке каждые полчаса. Это средство способно восстановить голос за сутки даже певцам. Однако лучший эффект дает лечение, если начать его сразу, как только голос начнет садиться, поэтому нужно всегда иметь наготове компоненты для приготовления отвара.

Вы хотите, чтобы уровень сахара в крови оставался в норме? Тогда принимайте Олиджим!

Сегодня все больше людей озабочены проблемой поддержания нормального уровня сахара в крови. Неудивительно, если учесть, что в мире от последствий высокого уровня сахара страдают почти 350 млн. человек, и каждый год по этой причине умирает до 4 млн. людей[1]. Учитывая эту статистику, поддерживать нормальный уровень сахара в крови стало не просто важным, а жизненно необходимым.

Если Вы хотите, чтобы сахар в крови всегда оставался в норме, помогите своему организму с помощью диет и специальных растительных добавок, таких, как Олиджим. Регулярный прием Олиджима поддерживает в норме уровень сахара за счет двух растительных компонентов — инулина и джимнемы:

- В кислой среде желудка **инулин** преобразуется во фруктозу — естественный сахарозаменитель, который дает энергию мышцам и тканям, не влияя на уровень сахара в крови.
- **Листья джимнемы** благодаря джимнемовым кислотам замедляют процессы всасывания лишнего сахара из пищи, поэтому он не попадает в кровь и безопасно выводится из организма; кроме того джимнемовые кислоты поддерживают работу поджелудочной железы и здоровую выработку инсулина.

Всего 2 таблетки Олиджима в день[2] — и уровень сахара в крови останется в норме, а у Вас будет меньше поводов для беспокойства за свое здоровье и здоровье Ваших близких.

Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар» читайте на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: Москва фирменные аптеки «Эвалар»: на Тверской тел. (495) 692-39-11; на Зубовском тел. (499) 246-36-37; на Павелецкой тел. (495) 953-10-87; на Новослободской тел. (499) 973-12-46; на Октябрьской тел. (499) 238-18-71; на Мясницкой тел. (495) 623-33-40; доставка по Москве «Столички Медикл» (495) 755-93-98; справочная «Самсон-Фарма» (495) 994-48-88; а также по телефонам аптечных сетей: «А5» 8-800-200-53-03, «Старый Лекарь» (495) 380-00-38, «Гексал» (495) 995-03-03, «Ригла» (495) 730-2-730; **Санкт-Петербург** аптечная сеть «Радуга» 450-04-50, аптечная сеть «Озерки» 603-00-00, аптечная сеть «Родник Здоровья» 301-09-29; **Владивосток** 404-404; **Волгоград** 383-398, 931-787, 422-335; **Ижевск** 512-238, 454-347, 505-505, 527-292; **Иркутск** 235-057, 292-569; **Казань** 298-91-21, 295-90-03; **Киров** 571-571; **Кемерово** 539-090, 537-466; **Кострома** 351-041; **Красноярск** 227-77-09; **Находка** 65-70-88, **Нижневартовск** 463-875, 499-466, 499-464, 448-101; **Нижний Новгород** 428-72-21, 271-73-99; **Новосибирск** 267-85-22, 279-7080, 221-47-57, 307-24-87; **Самара** 952-82-11; **Саратов** 736-288; **Смоленск** 384-944; **Тольятти** 600-245; **Томск** 559-655, 543-999, 516-099; **Тула** 476-800; **Тюмень** 462-619; **Уссурийск** 26-19-84, **Чебоксары** 571-703, 570-403, 340-405; **Челябинск** 778-54-58, 232-33-13, 267-50-00; **Чита** 324-970; **Югорск** 725-36; **Южно-Сахалинск** 224-687.

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 454-00-03.

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

[1] «Диабет. Информационный бюллетень ВОЗ за сентябрь 2012» (http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/ru/index.html) [2] Рекомендуется регулярный прием Олиджима по схеме 25\5 (25 дней приема с 5-дневным перерывом). Действие препарата подтверждено сертификатом соответствия системы добровольной сертификации «Марка года» № МГ RU.001.Н1026 и указано в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы в организме, вкл. отличие от рациона питания (не лечебного действия). СоГР № RU.77.99.11.003.Е.009130.04.11. БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. Реклама

РЕКЛАМА И 1501

Рецепты народной медицины

ХРОНИЧЕСКИЙ ПРОСТАТИТ

5 ст. ложек тополиных почек залейте 0,5 л водки, настаивайте в темном месте 1 месяц, периодически взбалтывая. Настойку процедите и принимайте по 1/2 чайн. ложки 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 3-4 недели. Лечение противопоказано при острых нефритах и нефрозах.

ВОСПАЛЕНИЕ МАТОЧНЫХ ТРУБ

Смешайте по 2 ст. ложки измельченной коры дуба, цветков календулы, травы тысячелистника и зверобоя, 6 ст. ложек цветков ромашки аптечной и 10 ст. ложек травы бессмертника песчаного. 4-5 ст. ложек смеси залейте 1 л кипятка, варите на небольшом огне 5-7 минут, настаивайте в термосе 1-2 часа, процедите. Добавьте в теплый настой 2 чайн. ложки 20%-ной настойки прополиса и делайте спринцевания 1-2 раза в день (перед сном обязательно!). Курс лечения — не менее недели.

ФИБРОМА МАТКИ

Залейте в термосе 1 чайн. ложку сухих цветков картофеля 1 стаканом кипятка, термос закройте через 5-10 минут и настаивайте цветки 4-5 часов. Пейте 3-4 раза в день за 30 минут до еды по 0,25-0,5 стакана. Курс лечения 1 месяц, повторный курс через 1-2 месяца. Периодически проводите чистку организма с помощью «картофельных» дней, употребляя преимущественно картофельный сок, картофельную воду, печеный картофель.

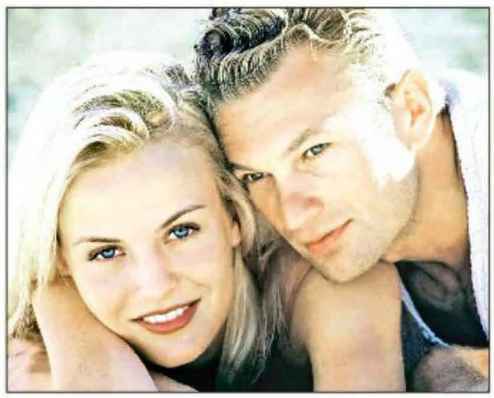
ВОСПАЛЕНИЕ ПРИДАТКОВ

Смешайте в равных долях измельченные веточки ивы и ольховые шишки. 1 ст. ложку смеси залейте 1 стаканом кипятка, варите на небольшом огне 3-5 минут, настаивайте 30 минут, процедите. Принимайте настой по 1/4 стакана 2-3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 2-3 недели. Людям, страдающим хроническими запорами, пить его не рекомендуется.

ЭРОЗИЯ ШЕЙКИ МАТКИ

Возьмите в равных пропорциях аптечную настойку календулы и 20%-ную настойку прополиса. 1 ст. ложку смеси разведите 0,5 л теплой кипяченой воды и делайте спринцевания 1-2 раза в день. Или смешайте 4 ст. ложки прополисно-календулового раствора с 7 ст. ложками ланолина (продается в аптеке). Нанесите смесь на тампон и вставляйте на ночь во влагалище. Курс лечения — 10-12 дней.

Н. Н. Еськин, травник, Самара



Полезно знать

● Для повышения полового влечения полезно ежедневно съедать в 2-3 приема стакан зерен грецкого ореха, заливая двумя стаканами натурального свежего молока. Курс лечения — один месяц.

● При сильных маточных кровотечениях 1 чайн. ложку порошка плодоножек вишни залейте 1 стаканом кипятка, варите на слабом огне 10 минут, настаивайте, укутав, 30 минут, процедите. Принимайте по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

● При половой слабости из-за умственного переутомления смешайте в частях по объему 3:1:1 цветущие верхушки базилика, листья розмарина и шалфея. 100 г сухой измельченной смеси залейте 1 л сухого вина, настаивайте в темном прохладном месте сутки, затем доведите до кипения, настаивайте, укутав, 2 часа, процедите. Пейте в течение двух дней.

Молочница

КАК ОТВАДИТЬ ГРИБОК.

1 **Выращивайте хорошие бактерии.** Как правило, молочница сдерживается ацидофильными молочно-кислыми бактериями, которые составляют нормальную флору влагалища. Хорошие бактерии производят молочную кислоту, поддерживающую кислую среду, и препятствуют ее разрастанию. Заселение хороших бактерий, убивающих грибок, — вполне разумная стратегия. В этом вам помогут живые йогурты, биокефир, которые легко уничтожат грибок в половых органах и пищеварительном тракте. В качестве профилактики молочницы спринцуйтесь двумя большими ложками живого кислого йогурта, смешанного с чашкой теплой воды.

2 **Это волшебное слово «гигиена».** Главный союзник грибка — постоянная сырость. Поэтому важно носить хлопчатобумажное белье и избегать синтетической и слишком обтягивающей одежды, мешающей циркуляции воздуха. Следите, чтобы белье не было влажным. Не забывайте регулярно менять тампоны или гигиенические прокладки во время менструации. Пенные ванны, ароматизированные прокладки, прикрепляемые к нижнему белью, тоже не для вас.

3 **Нет глюкозе!** Грибок молочницы с удовольствием питается избытком сахара. Слишком большое количество глюкозы может легко спровоцировать его рост. Часто достаточно отказаться от сахара и сладких продуктов, и молочница начнет отступать. Избегайте газированных напитков, конфет, печенья, хлеба, фруктовых соков и алкоголя.

4 **Одинокая инфекция — редкость.** Чаще всего происходит смешанное инфицирование несколькими возбудителями. Обязательно надо лечиться обоим партнерам (даже если у одного результат исследования отрицательный). Иначе инфекция возобновится.

Заразная болезнь — *О хламидиозе*

Муж лечиться не хочет...

У меня миома матки и хламидиоз. Сдавала анализы, выписали дорогие лекарства. Надо лечиться вместе с мужем, но он категорически отказывается от уколов и таблеток. Особенно меня беспокоят хламидии, при этом бывают какие-то выделения, а это неприятно. Как быть?

Лариса, Йошкар-Ола, Марий Эл

Вначале хламидии поражают чувствительные к ним клетки слизистых оболочек: мочеиспускательного канала и прямой кишки у мужчин, а у женщин — шеечный канал матки. В последующем хламидийная инфекция распространяется на окружающие органы, вызывая их воспаление.

У мужчин хламидийная инфекция проявляется как легкое хроническое воспаление мочеиспускательного канала в течение нескольких месяцев. Причем нет симптомов, которые бы однозначно указывали на причину воспаления. Мужчина подозревает, что в области половых органов что-то изменилось — это один из основных признаков хламидиоза. Позже у мужчин могут появиться выделения из мочеиспускательного канала, так называемая утренняя капля. Могут быть разные боли, в основном несильные. Болеть может в мочеиспускательном канале, в мошонке, в пояснице, в яичках. Слегка может подняться температура (до 37°С). Может помутнеть моча, в ней могут появиться гнойные нити. Любой из этих симптомов — повод обратиться к врачу, ведь хламидии распространяются в организме, приводя к необратимым заболеваниям, в частности к импотенции и бесплодию.

У женщин также могут появиться слизистые или слизисто-гнойные выделения из влагалища, боли в области наружных половых органов, зуд, жжение, боли в тазу. Также может быть легкая температура. Но основным симптомом все-таки является внутреннее ощущение женщины — ощущение неблагополучия в половых органах. Последствие нелеченого хламидиоза — невозможность иметь детей, неизлечимые заболевания. Кстати, практически у каждого онкологического больного обнаруживается хламидиоз. Если же вы все-таки забеременеете, существует 50%-ная вероятность того, что вы передадите хламидиоз ребенку.

И женщинам, и мужчинам надо обязательно обратиться к врачу и пройти обследование на хламидии, если у них постоянно повторяются уже пролеченные воспалительные заболевания половой сферы. Стоит навестить венеролога и в случае хронических, вялотекущих, не поддающихся лечению конъюнктивитов.

Лечение хламидиоза длительное, и лечиться партнеры должны вместе. Врач индивидуально подбирает курс лечения и дозы.

После лечения хламидия может либо покинуть организм, либо спрятаться, перейти в так называемую клеточную форму, когда она практически «не ест», «не пьет», «не дышит», поэтому убить лекарством такую субстанцию очень трудно. Когда иммунитет ослабляется или лекарства полностью выводятся из организма, хламидия опять выходит из клетки и продолжает приносить человеку вред.

Через 1,5-2 недели после курса лечения хламидиоза проводится лабораторный контроль результатов. Женщины после лечения хламидий находятся под наблюдением в течение 2 менструальных циклов. Мужчины также находятся под наблюдением 2-3 месяца. Если нет тревожащих симптомов, лечение хламидиоза считается успешным.

БАРЬЕРНЫЕ

*** Презервативы.** Мужские и женские. Эффективность последних во многом зависит от умения партнеров.

*** Внутриматочная спираль** (до пяти лет). Вводится только специалистом! Имеет противопоказания.

*** Колпачок и диафрагма.** Суть примерно одна и та же — ввести до полового акта. Довольно низкая степень защиты.

*** Спермициды** — свечи, таблетки, кремы и гели. Одна из самых низких степеней защиты. Рекомендуется для использования вместе с колпачком.

ГОРМОНАЛЬНЫЕ

*** КОК** — эстроген- и прогестеронсодержащие (принимать 21 день подряд без перерывов).

*** Пластырь** (наклеивается в незаметное место на одну неделю).

*** Вагинальное кольцо** (срок действия — 21 день).

*** Гормональная инъекция** (один раз в 3 месяца).

*** Имплантат** (от 3 до 5 лет). Вводится под кожу предплечья. Наиболее эффективен в противозачаточном плане. В России не очень распространен, но популярен на Западе. Подсчитано, что на нем можно сэкономить в 16 раз по сравнению с покупкой презервативов.

ИННОВАЦИОННЫЕ

Пока еще в разработке контрацепция для мужчин (в том числе таблетки) и новые гели и спреи, предохраняющие не только от беременности, но и от болезней, передающихся половым путем.

Контрацептивы

КАКИЕ ОНИ БЫВАЮТ?

Деликатная тема

Что делать?

В молочной железе киста

Поскольку наша грудь из года в год переносит гормональные «приливы» и «отливы», в молочных железах могут образовываться кисты.

Они бывают размером от 1-2 мм и доходят до гигантских, заполняющих всю молочную железу и увеличивающих ее на несколько размеров, вызывая асимметрию груди.

Кисты могут вызывать резкие боли и сопровождаться воспалениями. Не все кисты болезненны, но те, что вызывают неприятные ощущения, особенно активно дают знать о себе во второй половине менструального цикла.

Если у вас появились подобные симптомы, проконсультируйтесь с врачом. После пальпации он может назначить УЗИ или рентгеновское обследование. Обычно кисту опорожняют без оперативного вмешательства — методом пункции. Для этого кисту прокалывают, удаляют жидкость и берут ее для цитологического исследования, чтобы исключить более серьезные заболевания. Затем через тот же прокол вводят воздух, который не только действует как контрастное вещество, позволяя увидеть, вся ли жидкость удалена и нет ли на стенках кисты уплотнений, но и склеивает их.

Мне недавно поставили диагноз аденомиоз

Говорят, придется принимать гормоны, но я против — ведь меня ничто не беспокоит.

С. Прокопченко, Рязань

Нежелание принимать гормоны вполне понятно: такому лечению сопутствуют побочные явления, похожие на симптомы естественного климакса, — приливы, повышение артериального давления, депрессия, сухость влагалища, снижение полового влечения. Правда, за короткое время лечения они могут не проявиться в полную силу — все пациентки реагируют на терапию по-разному и подобные эффекты прекращаются с отменой препарата. Однако имейте в виду: именно гормонотерапия считается ведущей в лечении любых форм эндометриоза. Если аденомиоз протекает бессимптомно, что бывает нечасто, женщина может отказаться от лечения гормонами. Но тогда надо держать ситуацию под контролем: раз в год проводить УЗИ органов малого таза, показаны также гомеопатическое лечение и фитотерапия.

Намотай на ус

Все мужчины любят жареное мясо. Но будьте осторожны! Последние статистические данные говорят о том, что канцерогенные вещества, образующиеся при таком способе готовки, провоцируют образование злокачественных опухолей в предстательной железе. Это не значит, что нужно совсем отказаться от вредных привычек, просто балуйте себя пореже.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Не упусти время

Колики или кишечная непроходимость?

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО БЕСПОКОИТ МАЛЫША?

Подозрение на колики

У младенцев недоразвит желудочно-кишечный тракт. Стоит их перекормить, дать новую смесь, сократить перерывы между едой, и она не полностью переваривается, возникает спазм кишечника, повышается газообразование, начинаются колики.

На что обратить внимание? Ребенок сучит ножками, отказывается брать грудь или начинает жадно сосать, а потом резко бросает и кричит от боли. Стул неустойчивый, с непереваренными комочками и небольшим количеством слизи, или же его приходится ждать 2-3 дня.

Что делать? Не кормите малыша через силу. Сначала снимите колики, а потом возвращайтесь к еде.

* Помассируйте животик по часовой стрелке и оставьте полежать на нем. Положите на живот платок из шерсти: сухое тепло снимает спазм.

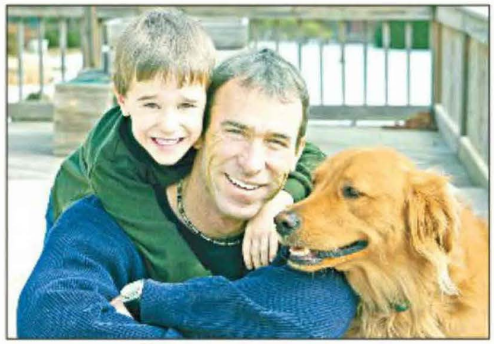
* Воспользуйтесь укропной водичкой или заварите ромашку (1 чайн. ложка сухой травы на 1 стакан воды), кипятите 30 минут, настаивайте под крышкой 1 час, процедите и давайте малышу по 1-2 чайн. ложки 3-4 раза в день. Можно измельчить 1/2 таблетки активированного угля, растворить его в воде и дать крохе.

Подозрение на непроходимость

Возникает при повышенной перистальтике кишечника.

На что обратить внимание? Малыш мечется, побледнел, возникла рвота. Боль приступообразна: между ними ребенок даже засыпает, но потом снова беспокоен. Стула нет сутки, вместо него могут выходить прожилки крови. Живот вздут, прикосновение к нему болезненно.

Что делать? Немедленно вызывайте скорую!



Знаете ли вы, что...

● Пол ребенка во многом определяется половой активностью мужчины, а точнее — частотой его половых актов за определенный промежуток времени. При их интенсивности высока вероятность рождения мальчика. Если же супруги длительное время будут воздерживаться, скорее всего, у них родится девочка.

● Дети немолодых отцов чаще рождаются раньше срока. В частности, у мужчин в возрасте 45-49 лет по сравнению с 25-29-летними такие дети рождаются примерно в 2 раза чаще. По мнению ученых, этот факт можно объяснить влиянием потенциально вредных генетических мутаций, число которых увеличивается по мере старения мужчины.

Пригодится

ЧИСТЫЕ ГЛАЗКИ

Глазные капли детям можно капать во время сна. Вполне возможно, что крошка при этом и проснется, однако его сопротивление будет менее ожесточенным, тем более что дело-то уже сделано.

Бывает, что глазки у малыша слипаются от гноя, в этом случае перед закапыванием их надо промыть тепловатым крепким чаем (проверьте, приложив ватку к своим глазам, — раствор не должен быть горячим). Для каждого глаза нужна отдельная ватка и отдельный стаканчик с чаем (чтобы не перенести инфекцию). Если воспален только один глаз, промывать начинают со здорового, от наружного угла к внутреннему.

ЧИСТЫЙ НОСИК

Если малышу прописали капли в нос, то перед их применением обязательно надо очистить ноздри ребенка. Возьмите мягкий жгутик из ваты, смочите теплой кипяченой водой. Если в носу много корочек, перед их удалением капните в каждую ноздрю чуть-чуть кипяченого растительного масла комнатной температуры. Для очистки носа возьмите специальный отсос, а затем тщательно его продезинфицируйте. При использовании пипетки мойте ее после каждого закапывания.

На приёме у стоматолога

В доме малыш

Зубки режутся...

Стоматологи вычисляют минимальное количество зубов, которые положено иметь ребенку, по формуле возраст (в месяцах) минус шесть: в 7 месяцев — один зуб, в 8 — два, в 9 — три и так далее.

— Правда ли, что молочные зубы формируются из молока?

— В материнском молоке много кальция, идущего на строительство зубов и костей. В коровьем молоке этого важного микроэлемента не меньше, но он практически не усваивается организмом. Отсюда вывод: кормите малыша грудью, и зубы у него будут просто загляденье! Хотя иногда мамы кормят ребенка грудным молоком, но зубы от этого лучше не становятся. Причина в том, что молоко может быть жидким или плохо усваивается ребенком.

В качестве дополнительного источника кальция во втором полугодии жизни педиатры назначают детям творожок, а его скорейшему усвоению способствует витамин D — не забывайте давать его ребенку по рекомендованной доктором схеме!

— Почему молочные зубы прорезываются не вовремя?

— У ребенка, родившегося недоношенным, ослабленным, с низким весом, часто болевшего в первые месяцы жизни, имеющего признаки рахита, задержка прорезывания зубов связана с неблагоприятными факторами, действующими на организм.

Ребенок здоров, а зубов к 9-12 месяцам нет? Спросите у бабушек, на каком месяце они прорезались у ваших мамы и папы. Программа позднего прорезывания молочных зубов, как правило, записана в генах. Впрочем, те же гены могут наделить малыша зубами намного раньше срока.

— Зубки появляются не в том порядке. В чем дело?

— Считается, что о здоровье ребенка говорят не столько сроки, сколько порядок прорезывания зубов. Если он нарушен, обратите на этот факт внимание педиатра и покажите малыша детскому стоматологу. В норме первым появляется один из нижних резцов, потом «проклевывается» еще один резец рядом, дальше следуют два верхних друг за другом, за ними боковые резцы в обратном порядке — сначала верхние, затем нижние, после этого — по одному коренному вверху и внизу, а между боковыми резцами и коренными зубами остается место для клыков (сначала растут верхние, затем нижние), и, наконец, последняя пара коренных — снизу и сверху.

— Стоматологи вычисляют минимальное количество зубов, которые положено иметь ребенку, по формуле возраст (в месяцах) минус шесть: в 7 месяцев — один зуб, в 8 — два, в 9 — три и так далее.

— Как узнать, скоро ли «проклюнется» первый зуб?

— Самый ранний признак — усиленное выделение слюны. Она начинает течь рекой за пару месяцев до события из-за раздражения нервных окончаний. Природа готовит малыша к разжевыванию твердой пищи, которую для облегчения процесса нужно обильно смочить во рту, но жевать пока нечего и нечем, а глотать слюну ребенок еще не умеет. При прорезывании зубов набухает и десна. Она краснеет и становится слегка отечной в том месте, где зуб начинает прорезаться.

— Если зубки режутся, значит, младенец обязательно заболеет?

— Прорезывание зубов — нормальный, естественный процесс, при котором температура повышаться не должна. Идеальный вариант, когда краешек зуба обнаруживается случайно при кормлении ребенка — в один прекрасный день мама просто натыкается на него ложкой. Но так бывает не всегда. Беспокойство, которое причиняет малышу «проклевывающийся» зубик, а также связанные с ним недосыпание и недоедание ослабляют иммунитет и делают ребенка беззащитным перед инфекциями — респираторными и кишечными. Следите, чтобы все, что малыш тянет в рот, было чистым, иначе расстройства желудка не миновать.

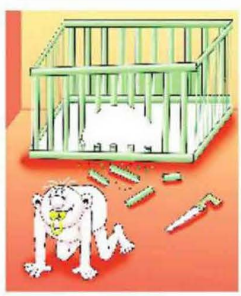
— Чем кормить ребенка в этот ответственный момент?

— С первым зубом на смену сосательному рефлексу приходит потребность грызть и кусать, поэтому одной жидкой и мягкой пищей теперь не обойтись. В каждое кормление давайте ребенку кусочек подсушенного хлеба, кружочек огурца или сваренной не до полной мягкости моркови, яблока без кожуры и семечек. Жевание улучшает кровоснабжение десен, тренирует и укрепляет появившиеся зубы, улучшает питание тех, которые должны прорезаться.

А. Школин,
врач-стоматолог

● Как только появился первый молочный зуб, надо его чистить. Мы этому не были научены, а мамы во всем мире чистят своим шестимесячным детям и один зуб, и два. Хорошие зубы начинаются с младенчества. Ребенку до 2 лет зубки чистит мама. Для этого есть специальные зубные щеточки, которые можно надеть на палец.

● Появился первый зуб — пора расставаться с пустышкой. Иначе резцы начнут расти вперед, создавая так называемый открытый прикус, искажая черты детского лица — ведь челюсти активно формируются в раннем возрасте. Правда, есть специальные ортодонтические соски, которые используют для исправления подобных дефектов, наметившихся уже в младенчестве.



ПРИ СТОМАТИТЕ У ДЕТЕЙ ОТ 3 ЛЕТ ПОМОЖЕТ ПОЛОСКАНИЕ 2 РАЗА В ДЕНЬ ЯИЧНЫМ БЕЛКОМ. У МАЛЫШЕЙ ОТ ГОДА ПОЛОСКАНИЕ ЗАМЕНЯЮТ СМАЗЫВАНИЕМ ЯЗВОЧЕК ЯИЧНЫМ БЕЛКОМ. ЕСЛИ ЖЕ СТОМАТИТ У МЛАДЕНЦА, МАКАЙТЕ СОСКУ В СЛИВОЧНОЕ МАСЛО.

Народные рецепты

ЛС-002431. Реклама

Настойка Сабельника Эвалар – лечит суставы, не повреждая желудок!

Большинство людей с болезнями суставов знают, что многие нестероидные противовоспалительные средства пагубно действуют на желудок, а боль при этом снимают только на время. Как разорвать этот замкнутый круг?

Лекарственная Настойка Сабельника от компании «Эвалар» соединила в себе вековые традиции траволечения и современные технологии, сделав лечение воспалительных заболеваний суставов щадящим.

Настойка Сабельника Эвалар:

- применяется в комплексной терапии артритов и артрозов
- бережно лечит суставы, не повреждая слизистую желудка
- усиливает эффект приема нестероидных противовоспалительных средств и позволяет снизить их суточную дозу при совместном приеме
- «отсекает боль в суставах» (купирует приступы боли, характерные для заболеваний опорно-двигательного аппарата)
- оказывает выраженное противовоспалительное действие
- единственное в России лекарство на основе сабельника[1]

При соответствующей рекомендации специалиста Настойку Сабельника Эвалар можно применять длительно[2].

Настойка Сабельника Эвалар бережно лечит суставы, не повреждая желудок!

Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар» читайте на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!

Спрашивайте в аптеках!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 454-00-03.
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

[1] По данным государственного реестра ЛС, зарегистрированных в РФ
[2] Курс лечения – 2 месяца. При необходимости курс лечения можно повторить после согласования с врачом.

РЕКЛАМА. И 18508

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Прошу помощи

Я не спал по трое суток. Это адовы муки, хуже, чем боль...

Из-за тяжелой бессонницы нахожусь на грани сумасшествия! В июне прошлого года мне сделали операцию (лечение не дало результатов). Рана не заживала 4 месяца, пока в ноябре я не догадался прикладывать чистотел. За это время у меня на нервной почве и развилась тяжелая бессонница. Потом замучили другие болячки, поэтому бессонница меня интересовала в последнюю очередь, пока не начались эти адовы муки. Я не спал по трое суток. Нашел в райцентре психиатра, который назначил антидепрессант «Леривон». С ним я хоть как-то могу заснуть. Но из-за простатита хочешь не хочешь надо по 5-7 раз за ночь вставать в туалет. Мне 61 год, у меня рубцовый простатит, да еще склероз шейки мочевого пузыря и аденома. Пять лет страдаю недержанием мочи — выделяется без позывов. Знаю, что «Леривон» токсичен и вреден для почек. И при аденоме это лекарство надо принимать с осторожностью. Однако продолжаю принимать уже год и отказаться от него не могу. Засыпаю через 2-3 часа после приема лекарства и перед рассветом.

Обращаться к другим психиатрам, думаю, нет смысла. Я понял, что в психиатрии нет эффективных слаботоксичных антидепрессантов и снотворных. Никакие травы или таблетки на их основе не помогают. Эта бессонница мучительнее, чем боль. А я хорошо знаю, что такое боль, от нее можно хоть как-то избавиться, приняв таблетку обезболивающего. Пытаюсь отказаться от «Леривона»: приму таблетку на ночь, а на следующую ночь — растительную таблетку, тогда днем хоть немного терпимо. Но если на третью ночь не выпью «Леривон», то мучаюсь ночью, а день кажется длинным, как вечность. Живу один, окружающие считают, что я притворяюсь. Люди, умоляю вас о помощи!

А. И. Пыженков, х. Сибилев, Каменский р-н, Ростовская обл.

Хочу уйти от всех в монастырь — там мне родить никто не помешает

Жила я, в принципе, как все нормальные девушки — у меня хороший парень, отличная мама. Но недавно я узнала, что беременна. Сначала был шок, потом радость, что будет нормальная семья. А теперь я в отчаянии! С парнем стали ругаться из-за каждого пустяка. Его родители со мной не разговаривают, позвонили моей матери и устроили скандал. Причем до беременности меня чуть ли не на руках носили, а теперь в мою сторону даже не смотрят. Мама меня тоже всегда во всем поддерживала и понимала, а теперь сказала: «Родишь — выгоню». Недавно купила я себе новую пижаму и халат, радостная вертучусь перед зеркалом, а мама мне спокойно говорит: «Вот в этом и пойдешь на аборт». Ужас! Как она может меня на такое толкать?! Причем мама у меня очень верующая.

Сейчас у меня дикое желание уйти от всех в монастырь и там родить ребеночка. Никого не хочу видеть! Никому мы не нужны — я и мой еще не родившийся малыш! Да, я понимаю: мне 17 лет, и многие подумают: «Сама еще ребенок, куда ей рожать?» Но за свою короткую жизнь я познала много хорошего и плохого. Теперь хочу нормальной жизни ради своего малыша.

Люди, подскажите, что мне делать?

Ирина, Иркутская обл.

■ КТО САМ СЧИТАЕТ СЕБЯ НЕСЧАСТНЫМ, ТОТ СТАНОВИТСЯ НЕСЧАСТНЫМ.

■ СЧАСТЬЕ — КАК ЗДОРОВЬЕ: КОГДА ЕГО НЕ ЗАМЕЧАЕШЬ, ЗНАЧИТ, ОНО ЕСТЬ.

■ ЕСТЬ ДВА ЖЕЛАНИЯ, ИСПОЛНЕНИЕ КОТОРЫХ МОЖЕТ СОСТАВИТЬ ИСТИННОЕ СЧАСТЬЕ ЧЕЛОВЕКА, — БЫТЬ ПОЛЕЗНЫМ И ИМЕТЬ СПОКОЙНУЮ СОВЕСТЬ.

Под занавес жизни поняла — дети в старости не опора...

Мне 76 лет. Я достойно прожила свою жизнь, очень любила своего мужа и детей. В доме всегда были порядок и уют, все всегда были сыты, ухожены. Да я и сейчас все делаю сама: встаю в 7 утра, готовлю завтрак, убираю квартиру, бегом на рынок, тащу по три сумки. Но никто этого не видит и не ценит. Иногда вечером муж зовет гулять, отвечаю, что устала, — обижается.

С нами живет сын. Недавно завел себе собаку. От нее столько грязи! Я молча убираю за ней, прошу, чтобы получше смотрел, почаще выводил гулять. И слышу упрек: «Наверное, в прошлой жизни ты была уборщицей, надоела твоя бесконечная тряпка!» Сын часто болеет бронхитом, ему нельзя курить. Делаю замечание: «Ну зачем ты так много куришь?» — и слышу в ответ: «Да пошла ты...» И вот под занавес жизни я поняла: нет, не надо иметь детей: в молодости от них житья нет, а в старости это не опора — поверьте мне! Надо любить себя! Можно и без детей жить счастливо в браке, а не укорачивать себе жизнь. Старость дается для того, чтобы видеть ошибки своей молодости.

Ирина Петровна, Чувашия

Муж ест мясо, а я «на диете»...

ПРОШУ ВАС, ЛЮДИ, НЕ СУДИТЕ МЕНЯ СТРОГО! НЕ ОТ ХОРОШЕЙ ЖИЗНИ РЕШИЛА НАПИСАТЬ ЭТО ПИСЬМО.

Мне 59 лет, мужу 64 года, двое взрослых детей. Внукам-двойняшкам уже по 19 лет, есть внученька Машуня. Жизнь прожила не ахти как. По молодости муж пил и гулял, а дома была война. Но все терпела, думала, что на старости лет ума наберется. Оказалось, что испортила жизнь и себе, и детям. Когда стала инвалидом, муж совсем сдурел. Отдалился, считает, что я стала много есть, а он мало. Деньги перестал отдавать, кричит, что они его. А я рада, что он живет отдельно. Почти все пропивает, хотя и пенсию получает, и подрабатывает в колбасном цехе. Было время, уже на ладан дышал (у него рак уха). Куда только не возила его, какими только мазями раны не залечивала! Пока рану обрабатываю, едва сознание не теряю — в ухе прямо дыра... Ужас! Все думала, что хоть спасибо скажет. У самой давление высокое, сахарный диабет. О себе не думала — все его лечила. Думаю: потому и рана зажила, что я так старалась (хотя ухо все равно отпало). Муж от радости стал пить и куролесить. За день выкуривает по 4 пачки дорогих сигарет. Хотя врачи мужа предупредили, что нельзя пить и курить. Но что толку? Напьется — и издевается надо мной, обзывает всякими словами. А жадный до ужаса! Хлеб лишний раз не купит...

Три года назад муж открыл «секрет» нашей старшей дочери (ей 26 лет): заявил, что он ей не отец, мол, нагуляла я ее. Хам! Теперь каждый день орет: «Делай анализ ДНК!» Были бы деньги — сделала бы. Разве это мужик?! А к ноябрьским праздникам собрала посылку дочке в Москву — она там живет (гостинцев аж на 9 кг!). А муж — всего на 3 кг. Отправили автобусом, но дочь так разозлилась, что не взяла посылку... Вот сижу, пишу и плачу. Ну почему мне так в жизни не повезло? Да лучше одной жить!

...Два года назад муж собрался покупать машину. Попросил занять денег. Отдала все, какие были. Он купил машину, но долг возвращать не собирается. Теперь, как только сажусь в ту машину, сразу приходится платить 50 рублей, чтобы повез куда надо. А я обстиряваю мужа, как и раньше, бесплатно. Любит, чтобы постель была белоснежной и носки не воняли. На работе, в колбасном цехе, его хвалят, мол мужик додельный! Милые женщины! Не тянитесь за такими мужиками! Не укорачивайте себе жизнь! И не верьте их байкам. Это не люди!

P. S. Сидим за одним столом. Муж ест мясо, колбасу, а я — «на диете». Не боюсь отправлять письмо. Может, он прочитает и мозги у него зашевелятся?

Алла Федоровна Головченко, Калмыкия

Ситуация

УДАЛИЛИ ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ. ТЕПЕРЬ ВЗДУТИЕ КИШЕЧНИКА

Уже нет сил справляться с этой напастью! В 2003 году удалили желчный пузырь. Вначале все было нормально. Но вот уже 3 года меня мучают сильнейшее газообразование и вздутие кишечника. Делали колоноскопию — с кишечником все нормально. Чем только не лечилась! Готовила и принимала рецепты, которые вычитывала в «Айболите», перепробовала все ферменты. Дисбактериоза нет, но пропила лактобактерии и бифидобактерии (пью их месяцами). Может, кто из читателей страдал этим недугом и справился с ним? Откликнитесь! «Айболит» покупаю постоянно. Все жду, что кто-то напишет. На врачей не надеюсь. У каких только гастроэнтерологов не была! Никто не помог. Умоляю, люди, может, знаете специалиста, к которому мне нужно обратиться и который вам реально помог? Диету соблюдаю, а толка нет...

Антонина Викторовна Антонова, Ростовская обл.

НЕ ВЕРЮ, ЧТО БОЛЬ ПРОЙДЕТ САМА СОБОЙ

Мне 37 лет. Во время беременности были сильные тянущие боли в паху, особенно на последних месяцах. Не могла ходить и стоять. А врачи не верили, что так мучаюсь, говорили, что здорова. После родов прошел год. И во время менструаций, если поднимала тяжести, боли возвращались. Даже ребенка взять на руки стало проблемой: делала это из положения сидя. Стал конкретно беспокоить копчик, и боли длились неделями. Не могла сидеть и ходить, казалось, что кости трутся друг о друга. Врач прописал курс обезболивающих уколов и никотинку. Сделали три блокады в область поясницы, по пять сеансов лазера и магнита, ультразвук с гидрокортизоном, занималась лечебной физкультурой — стало полегче. Сделали массаж, но выдержала только 4 сеанса. Боль вернулась и, более того, усилилась. Сейчас больно лежать и поворачиваться с боку на бок, вставать с кровати по утрам. Врачи ставят диагноз копчигодиния, обещают, что все само должно пройти, советуют в поликлинику не ходить. Если же через год боли не пройдут, то потребуется операция — удалят копчик. Не верю, что боль может пройти сама по себе. Операции боюсь. Что мне делать, люди? Жду писем от тех, с кем случилась такая беда: как вы с ней справились?

Татьяна М., Саратов

«ТИРЕОИДИН» НЕ ПРОДАЮТ, А «L-ТИРОКСИН» НЕ ПОДХОДИТ

С 1978 года у меня понижена функция щитовидки. Лечилась регулярно, принимала «Тиреоидин», но теперь его не продают, а «L-тироксин тиреокомб» не подходит. Пытаюсь спасаться народными средствами, но они не заменят настоящего лечения препаратами. Где достать «Тиреоидин»? Может, в других регионах России или республиках? Буду рада, если вы сообщите мне, где продается этот препарат, и поможете его приобрести.

Л. Е. Борисенко, ул. Буденного, 70, с. Нины, Советский р-н, Ставропольский край, 357906

НЕТ В ЖИЗНИ БЫЛОЙ РАДОСТИ, КАК ПРЕЖДЕ

С 2004 года не пропускаю ни одного номера «Айболита». Благодаря газете я смогла преодолеть многие трудности в жизни. А с этой не знаю, как справиться. Дочь с мужем и ребенком когда-то поселились в моем доме на время, а остались навсегда. Отдала молодым зал и спальню, а сама обитаю в крохотной комнатке. Хорошо хоть отдельно. У нас у всех разные характеры и интересы несовместимы. Они хотят жить по-своему, я — по-своему. Обстановка угнетающая. Я вынуждена присматривать за внуком, а он часто болеет. Из-за этого потеряла работу. Сейчас мне 50 лет, до пенсии далеко. Где выход? Меня поймут только те, кто живет вместе со взрослыми детьми и внуками. Ну почему я должна соглашаться с зятем и дочерью, а они со мной никогда и ни в чем не советуются? Начинаю дочке что-нибудь говорить, а она в ответ: «Мне это не надо!» Иду в спальню, беру в руки «Айболит», читаю и успокаиваю нервы. Еще читаю молитвы, хожу в церковь по праздникам. Нет в жизни былой радости, как раньше. Я люблю наслаждаться тишиной, природой. Утром встану — сердце радуется восходу солнца, росе...

Наталья, Саратовская обл.

У КОГО ЕСТЬ НЕНУЖНЫЙ СЛУХОВОЙ АППАРАТ?

С детства плохо слышу. В школе не понимала, о чем рассказывают учителя, поэтому сидела за первой партой, но и это было бесполезно. Теперь, когда смотрю или слушаю телевизор, не понимаю, о чем говорят. С людьми тоже общаюсь с трудом. Лор направил на обследование — аудиограмму. Кто проходил ее? Говорят, если это обследование подтвердит диагноз, то дадут инвалидность и я буду получать пенсию.

Роза Ганиева, Ингушетия

РАЗНОЕ

Я мать-одиночка, двое детей. Кто может выслать ненужные вещи для девочки 6 лет и годовалого мальчика? Будем очень благодарны за помощь!

Ольга Юрьевна Веселова, ул. Чапаева, 105, Чистопольские Выселки, Чистопольский р-н, Татарстан, 422980

***

Дочке 5 лет. У нее целиакия. Врачи сказали, что нужна строгая диета. У нас нет продуктов без глютена, которые нужны ребенку. Что делать, люди?

Малком Магигова, п/о Теречное — Акбулатюрт, Дагестан, 368049

***

Кто знает, как избавиться от косточек возле больших пальцев ног? Сильно мешают и болят.

Людмила Васильевна Пашкова, Курчатов, Курская обл.

***

Маме 48 лет. В 2011 году ей удалили матку. После этого начались запоры. Была у проктолога, он поставил диагноз висцероптоз, долихосигма. Назначил ирригографию, но мама отказывается проходить, так как очень боится. Можно ли обойтись без этой процедуры? Как же быть дальше?

Елена Н., Омск

***

Мне всего 20 лет, а уже есть ребенок. Муж, как только узнал о беременности, сразу ушел от меня. Во время родов дочке повредили ножку. Ей уже год, а она даже не пытается ходить. Живу в деревне, работы нет, а лекарства дорогие. Врачи говорят, что нужна операция, а денег нет. Живем с дочкой на 3600 рублей в месяц. Все лето из лесу носила дрова, чтобы зимой не мерзнуть, потому что денег на их покупку нет. Вещи донашиваю те, что были, а для ребенка люди добрые дали. Помогите, пожалуйста, кто чем может! Не осуждайте меня за такое письмо. Надеюсь и верю, что есть добрые люди, которые отзовутся на мою просьбу о помощи. Храни вас Господь!

Варвара Александровна Дубинина, ул. Октябрьская, 6/2, с. Логиновка, Павлоградский р-н, Омская обл., 646774

ИЩУ ЧЕЛОВЕКА

Большая просьба к жителям Германии! Пожалуйста, помогите найти **Георгия Каймера.** Ему сейчас примерно около 50 лет. Он с семьей живет в центре Берлина, примерно на улице Шульце Бауэр. Пять лет назад у меня украли телефон и документы с записной книжкой, поэтому связь с лучшим другом прервалась. К тому же я поменял место жительства. Очень надеюсь на ваше участие!

Юрий Филиппов, ул. Л. Толстого, 101, Аркадак, Саратовская обл., 412210, тел. 8-917-327-35-23

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Спешим помочь

БОГ ДАСТ И СИЛ, И ЗДОРОВЬЯ ПОДНЯТЬ РЕБЯТИШЕК

Для Полины Петровны из Нижегородской обл., автора письма «Моя дочь бросила своих детей. Мне советуют отдать их в другую семью» («Айболит» №24 за 2012 г.).

Не рискую давать советы, а хочу выразить свое мнение. Двоих деток в одну семью не возьмут. Они попадут в разные семьи, а это сильный стресс. И еще вопрос: к каким людям попадут дети — к добрым, порядочным или злым? Как же вам в голову пришла такая мысль — отдать их?! Детки растут, постепенно они станут вам помощниками. Вы будете получать на них как опекун какие-то пособия, пользоваться льготами. Слава Богу, у вас есть работа. Может, устроите деток в детский сад, а если нет, зная вашу ситуацию, найдется няня с недорогой оплатой. А Бог все видит! Он даст вам и здоровье, и силы, чтобы поднять ребятишек. Пошлет и людей, которые вам помогут. Если будете засыпать и просыпаться с молитвой к Господу, Он вас никогда не оставит, так как сказано: «Ни один вздох твой не останется втуне (напрасным)». Вы только представьте, что рядом с вами нет ваших крошек! Как будете с этим жить?

Галина Васильевна Ткачева, Ставрополь

ПИШЕТ ВАМ БАБА НИНА. ХОЧУ ДАТЬ СОВЕТ...

Для Юлии из Ростовской обл., автора письма «Внутри меня что-то живет, и в церковь оно меня не пускает» («Айболит» №23 за 2012 г.).

Пишет вам баба Нина. Хочу с благословения Бога дать советы, а вы четко им следуйте.

* Нарисуйте мелком кресты на дверях, окнах, спинке кровати, стульях, шифоньере.

* Очистите дом от нечисти. Купите в церкви большую свечу, будет еще лучше, если найдете сретенскую свечу — с праздника Сретенья Господнего. Если в доме есть иконы, подойдите со свечой и попросите: «Господи Иисусе Сладчайший, войди в мой дом со Пречистой Матерью Твоея и со ангелы. Поживите в моем доме и спасите от бед, язв и напастей рабу Божью Юлию». Когда очистите дом, постарайтесь молчать и не разговаривать в этот день.

* Соблюдайте пост в среду и пятницу. Еще в пятницу встаньте на колени перед Иисусом Христом и попросите: «Иисусе Сладчайший, ради молитв Пречистей Твоея Матери и всех святых, очисти мое тело и душу от всякия скверны». Молитесь со слезами и ночью, когда дети спят. Закройтесь в своей комнате и своими словами, которые будут исходить от сердца и истерзанной души, просите Господа. Закажите Сорокоуст о здравии рабы Божьей Юлии.

* Обязательно носите простой или серебряный крестик.

* Выучите две главные молитвы — «Живый в помощи» и «Да воскреснет Бог» — они продаются в церкви в виде молитвенного пояса. Носите его на себе и читайте, когда есть свободная минутка. Только крепко поверьте, что Бог всесилен и всемогущ и дьявол трепещет перед Богом. Надо трудиться над собой. Пишу молитву: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй рабу Божью Юлию на всяк день и час». Читайте молитву и верьте: Бог поможет!

Расскажу о таком случае. Я работала дворником в школе. И вот как-то ко мне подходит мальчик-второклассник и говорит: «Вот ты, баба Нина, много говоришь о Боге, а я ору ночью и всех бужу...» — «Да с этой бедой мы быстро справимся!» — отвечаю я. Написала короткую молитву «Да воскреснет Бог...» и говорю мальчику: «Читай перед сном, затем положи под подушку. Еще осени крестом свою комнату». И вот проходит время, вижу — бежит ко мне тот мальчик и на весь школьный двор кричит: «Баба, я теперь не ору!» Обнял меня, и мы вместе поплакали от радости. И тебе, Юлия, Бог в помощь, и храни тебя ангел Божий!

Побаливает сердце? Два раза в день за обедом и ужином ешьте такие бутерброды: растолките чеснок, смешайте с оливковым маслом и намажьте на хлеб.

P. S. В одном из номеров было опубликовано письмо «Кто был тот дедушка?» Мой ответ: это был святой чудотворец Серафим Саровский. Он ходил с медведем. Крепкого всем здоровья, семейного счастья. Мира вам, люди, в новом году!

Нина Ивановна Митина, Георгиевский р-н, Ставропольский край

ПОСЛЕ ТОЙ ВСТРЕЧИ Я ПОКЛЯЛАСЬ НИКОГДА НЕ ВПАДАТЬ В УНЫНИЕ

Для всех, кому сейчас плохо.

...Ранним утром, проходя мимо Боголюбского собора в городе Мичуринске, я подала милостыню нищим, стоящим у ворот, и направилась к автобусной остановке. Мрачные мысли одолевали меня. Семь лет была на инвалидности (III группа) — грыжа шейного отдела позвоночника. Получала хотя бы небольшую пенсию. А тут инвалидность сняли, на работе в детском саду нагрузку сократили. В итоге зарплата — 2000 рублей: как хочешь, так и живи. Хорошо, что родители живы и получают пенсию. Так вот. На улице еще темно, стою и жду свой автобус. Потом пригляделась: не одна я тут. Неподалеку увидела силуэт девушки. Присмотрелась — она была на костылях. Подошла ближе, разговорились. Девушка рассказала, что попала в аварию, получила инвалидность II группы, но считает, что это не приговор, надо лечиться. Вскоре показался автобус, и девушка попросила помочь ей сесть в него. Но автобус не остановился, и мне пришлось бежать за ним. Водитель открыл дверь, подождал, пока девушка-инвалид доковыляла до автобуса. Я помогла ей сесть. Прощаясь, она сказала: «Храни вас Господь!», на что я ответила: «И вас храни». Автобус уехал в Тамбов, увозя незнакомку, но слова, сказанные ею, остались со мной навсегда. Мне стало стыдно за свое уныние и мрачные мысли. Ведь я хожу на своих ногах и потихоньку работаю, хоть и на четверть ставки.

...Был день Николая Чудотворца. Я стояла на остановке и молилась, чтобы этот святой помог незнакомой девушке. После той встречи я самой себе поклялась никогда не впадать в уныние и не паниковать, как бы трудно ни пришлось.

Ольга Владимировна Чернецова, Тамбовская обл.

ЗАБЛУДИЛИСЬ В ТРЁХ СОСНАХ...

Для Ирины из Екатеринбурга, автора письма «Муж бросил работу и ждет конца света...» («Айболит» №23 за 2012 г.).

Думаю, ни вы, ни ваш муж не переступали порога православного храма, поэтому и заблудились «в трех соснах». Евангелие и Библию нужно покупать только в храме. Советую рассказать священнику обо всем, что случилось с вашим мужем, и попросить совета. Даст Бог, все хорошо закончится.

Галина Ткачева, Ставрополь

Такая история

Шанс был у обоих. Но я не использовала его, не гуляла, была верной женой...

Для Веры Николаевны Поздняковой из Котовска, Тамбовской обл., автора письма «Выгнать? Так уйдет же!» и Полины К. из Краснодарского края, автора письма «Прилип как банный лист» («Айболит» №20 за 2012 г.).

Пусть моя жизненная ситуация будет ответом или советом на ваши письма. Как поступить, решать только вам. Замуж я вышла по любви. До свадьбы встречались год, дня не могли прожить друг без друга. Выпивал мой любимый, но я, как и все женщины, думала: будет семья, и на выпивку не останется ни времени, ни желания. Поначалу так и было. Вили свое гнездышко, радовались очередной крупной покупке. Муж был заботливым, хозяйственным, руки золотые. Жила как за каменной стеной. Жизнь шла своим чередом, были праздники, семейные торжества. Но за столом по праздникам (а поводов для них было множество) муж не знал меры, много пил, до неприличия много. У пьяного характер несносный. Никто не знал о моей проблеме, кроме подруги и ближайших родственников. Пыталась убедить мужа, скандалила. Слава Богу, руки он не распускал, прожила небитая. В конце концов мой любимый решил закодироваться. Я воспряла духом, на праздниках не нужно было за ним присматривать, чтобы лишнего не выпил. Но ему-то было не особо хорошо. Ходил мрачный, ничего его не интересовало. И не выдержал — сорвался. Пил неделю. Я каждый день ходила встречать его с работы, чтобы не успел выпить и не ушел в неизвестном направлении, — все бесполезно.

С годами из двух зол выбираешь все меньшее и меньшее.

Через 7 лет, устав бороться с алкогольной зависимостью мужа, подала на развод. Думала, что он уйдет, и я не буду видеть ни бутылок, ни пьяной рожи, будем свободны друг от друга — ведь чужие люди. Однако муж и не думает уходить — некуда ему идти. Денег на другое жилье нет, и вообще мол он тоже имеет право на нашу жилплощадь. И рухнули мои мечты о свободе. На какое-то время все сгладилось, меньше было выпивок, муж работал. А тут однажды случайно увидела его с другой женщиной. Поставила вопрос ребром: или я, или его новая любовь! Муж ушел. Я не видела его неделю-две... Видно, горе свое водкой заливал. А я выла, включала музыку и заливалась слезами. Было обидно, больно, жалко себя.

Через две недели муж явился: трезвый, в глазах то ли тоска, то ли пустота. Разговор начал сам. Рассказал, как все получилось: пока я бегала с документами на развод и мы не разговаривали друг с другом месяца два, он почувствовал себя свободным. Обратил внимание на женщину, с которой работал на одном предприятии. Она молодая, горячая и свободная. И завертелось... А закончил муж свой разговор словами: «Я выбираю тебя, ты мне нужна. А с ней расстался». — «Почему?» — спрашиваю. — «Она же моложе!» И хотите верьте, хотите нет, муж говорит: «Грязнуля она. Квартиру запустила, да и со своим ребенком почти не общается. Бабушка его воспитывает». Повинился мой муженек передо мной, и я простила его, хотя и не сразу.

Долго еще тяжесть на сердце лежала. Не думаю, что он с той женщиной сразу порвал отношения, но со временем они точно расстались.

Прошло еще 10 или 11 лет. Пить муж не перестал, хотя и здоровье подводило, и старость наступала. И вот с какого-то момента в наших семейных отношениях снова появилась какая-то неопределенность. Дома муж практически не бывал, денег не было, стал равнодушным в постели. Я своим женским сердцем чувствовала: что-то неладно. Так и оказалось! Загулял! Вот тебе и старость! Перестала с ним разговаривать. Спали в разных углах. Я не начинала с ним разговора первой, ждала и надеялась, что образумится. Думала, спросит, почему молчу?

Прошло три месяца — ситуация не улучшилась. Я продолжала готовить, стирать, как обычно, но молча. А в конце сентября пришел мой муж домой (а до этого мог прийти, а мог и не прийти). Вижу — собирает документы, какие-то вещи. Я прямо спросила: «Уходишь?», он ответил: «Раз не нужен тебе, ухожу!» Не стала ни уговаривать его, ни упрашивать. В глубине души я уже ждала этого. Мог бы и раньше уйти, лет так 10 назад. Тогда и я была бы моложе. Шанс был у обоих. Я не использовала его, не гуляла, была верной, заботливой женой. Так что, если суждено расстаться, это произойдет. Всем женщинам желаю верных мужей!

Л. В., Удмуртия

Позвольте возразить

Мир не без добрых людей

Для Екатерины из Барнаула, автора письма «Я искала добрую, бескорыстную старушку, которой нечего есть и негде жить, и не нашла...» («Айболит» №23 за 2012 г.).

Шесть лет тому назад в нашей семье случилась беда — маму разбил инсульт. Ей тогда было почти 80 лет. Наша медицина оказалась «на высоте» — маму даже в больницу не положили и не предложили провести курс лечения уколами. К сожалению, я могла приехать к маме только через 2 месяца после трагедии. Вызвала невролога, и только после этого маме стали ставить капельницы. Я, как могла, сама делала ей массаж. Теперь со всей ответственностью могу заявить, что наши врачи не заинтересованы в выздоровлении больных, а старики вообще никому не нужны, иногда даже своим детям. Так вот, мы маму поставили на ноги. Нельзя сказать, что она стала сама ходить, но прилично передвигалась на ходунках. С рукой было сложнее — она не хотела работать, и до сих пор движения не восстановились. Через полгода мама пыталась вернуться к прежнему образу жизни. Она всю жизнь сама выполняла домашнюю работу: и борщ могла сварить мастерски, и гвоздь забить. А тут не получается, стала зависима от окружающих. У нее начались истерики. Мы с мамой прошли долгий путь... Она у меня умница, добрая, хорошая. Шесть лет мы с мамой пользовались рецептами из «Айболита». Жаль, что не сделали этого сразу после инсульта, думаю, результат был бы гораздо лучше. Тем не менее мама (а ведь ей за 80!) уже прожила после инсульта шесть лет. За эти годы у меня собралось много рецептов — целая подборка. Пили настойки лапчатки, девясила, клевера, софоры с омелой на водке и на воде, натирались маслом, настоянным на травах. Мама все терпеливо принимала.

Спасибо читателям «Айболита», которые присылают в газету рецепты. Пользуясь случаем, пишу рецепт для очищения сосудов и нормализации давления. Надо взять 30 г плодов софоры и 30 г омелы белой. Измельчить и залить 0,5 л водки. Настаивать месяц и пить в течение 3-4 месяцев по такой схеме: 3 недели принимать — неделя перерыв.

А теперь хочу вернуться к вашему письму, Екатерина. Дело в том, что я еще не пенсионерка и не могу находиться с мамой постоянно, поэтому через «Айболит» обратилась к людям с просьбой помочь нам. Откликнулось много народу. Я вела переговоры с каждым, многие отсеивались. Но ведь и помогали нам многие. Спасибо всем, кто помог нам. Кто-то жил у нас 3 месяца, кто-то — 9 месяцев. Мы всем благодарны. Наши помощницы: Ольга Константиновна Шульгина, Татьяна Ивановна Терина, Татьяна Ивановна Бурымова, Татьяна Николаевна Никитина, Елизавета Петровна из Волгограда. У всех этих женщин непростые судьбы, но это не ожесточило их. Они остались добрыми и отзывчивыми. И только одна женщина обманула нас и нехорошо себя повела — Татьяна Михайловна Белоглазова. Ну да Бог ей судья. Так что я не согласна с вами. Мир не без добрых людей. Понять это мне помогла газета «Айболит». Недавно мы расстались с очередной помощницей и рады приютить и помочь, чем можем, доброй, терпеливой женщине, которая согласится приехать к нам. Жду звонков!

Наталья Борисовна Евстифеева, тт.:
«Мегафон» — 8-927-713-19-10,
«Билайн» — 8-964-989-43-50

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Авторитеты дают советы

Диета против сердечной недостаточности

Сердечная недостаточность — одна из самых распространенных патологий. Она осложняет течение ишемической болезни сердца, особенно после инфаркта миокарда, сопровождает пороки сердца, кардиомиопатии, многие другие сердечные недуги. В лечении этого заболевания очень важна роль диеты.

Правильно организованный режим питания помогает не хуже, чем регулярный прием лекарственных препаратов. Значение имеет не только состав рациона, но и форма пищевых продуктов. Но помните, что при тяжелом течении сердечной недостаточности и ухудшении состояния обязательно согласуйте диету со своим лечащим врачом. Вот основные ее принципы.

1 **Меньше соли.** При сердечной недостаточности нарушен водно-солевой обмен. В организме задерживаются ионы натрия, это ведет к большому накоплению жидкости и отекам, что заметно осложняет работу сердца. В зависимости от стадии заболевания лечащий врач может посоветовать вовсе отказаться от соли.

2 **Старайтесь пить не больше 1-1,2 л жидкости в день** (включая супы, кисели и т. д.), но и не меньше. Лучше всего утолять жажду некрепким чаем, можно фруктовым. Кофе пейте некрепкий либо с молоком, фруктовые или овощные соки разводите только пополам с водой, минеральную воду употребляйте не более чем 1-2 стакана в день.

3 **Обогатите рацион калием и солями магния.** В то время как натрий задерживается в организме, калий утекает словно вода сквозь песок. А ведь этот макроэлемент — антагонист натрия, обладает сильным мочегонным эффектом, то есть ускоряет выделение из организма излишней жидкости. К тому же его дефицит может привести к угрожающим жизни аритмиям сердца. Калий очень необходим для нормальной работы сердечной мышцы, а магний — сосудов. Много этого важного при сердечной недостаточности вещества в кураге, черносливе, орехах, пшеничных отрубях, свекле, картофеле и капусте (в первую очередь краснокочанной, цветной, белокочанной — отварной или тушеной), шиповнике, всех цитрусовых (но прежде всего в апельсинах и грейпфрутах), крупах (гречневой, овсяной, рисе), ягодах — черной и красной смородине, малине, морошке, клюкве, крыжовнике. Магнием богаты крупы, хлеб и орехи (особенно грецкие, миндаль и фундук), семена подсолнечника, арбуз, морская капуста.

4 **Пища должна быть легкой, режим питания — дробным**: 5-6 раз в день. Большие объемы пищи, поступающие в желудок, — это дополнительная тяжелая нагрузка не только на органы пищеварения, но и на всю сердечно-сосудистую систему. Ешьте только малыми порциями, тщательно пережевывая, так как крупные пищевые комки раздражают пищевод и близлежащие органы средостения, в том числе и мышцу сердца, которая и так постоянно работает с очень большой нагрузкой.

5 **Включайте в меню побольше «ощелачивающих» продуктов.** При сердечной недостаточности кислотно-щелочной баланс смещается обычно в кислую сторону. Восстановить его помогут молоко и кисломолочные продукты, овощи (такие как свекла, шпинат, огурцы, салат, помидоры), зелень, фрукты (груши и яблоки), ягоды. Однако при склонности к метеоризму лучше всего есть большую часть овощей в запеченном или тушеном виде.

6 **Ограничьте сахар.** Он способствует появлению отеков, что также значительно осложняет работу сердца. Учитывайте все: конфеты, шоколад, торты, пирожные, печенье, мед, сдобные булочки, мороженое (это не только сладкий, но еще и жирный, калорийный продукт). За день вы можете съесть на выбор не более 4-5 конфет или 6 чайных ложек сахара, меда, джема, варенья.

7 **Откажитесь от жирной пищи.** Это дополнительная нагрузка на печень и сердце, особенно если вы страдаете избыточным весом. Для приготовления еды используйте только растительное или оливковое масло. Майонез обязательно замените нежирной сметаной, но и ею старайтесь не злоупотреблять. Норма сливочного масла — не более 10 г (одна чайная ложка) в день. Включайте в свой рацион сыр типа брынзы — адыгейский, сулугуни (несоленый), но не более ломтика в день.

8 **Забудьте про шоколад**, крепкие, наваристые бульоны, жареное и копченое мясо, колбасы и прочие полуфабрикаты, острые блюда и различные специи. Откажитесь от маринадов и консервированных продуктов. Они очень отрицательно влияют на работу сердца.

9 **Отдавайте предпочтение кашам**, отварным, тушеным, запеченным в фольге блюдам из постного мяса (говядины, телятины, кролика, курицы и индейки, последние без кожи и сухожилий) и нежирной рыбы. Гарниры лучше овощные (из картофеля, моркови, капусты, кабачков, огурцов), а супы — вегетарианские (овощные и фруктовые), молочные.

10 **Если у вас избыточный вес, не увлекайтесь хлебом** — позволяйте себе в день съедать не более 2-3 кусочков белого или черного, и желательно не свежего, а после 2-3-дневного хранения. Еще лучше самим готовить сухари из черного или отрубного хлеба.

Н. В. Аникина, врач-диетолог, кандидат мед. наук

Напитки для здоровья

● **Сок из боярышника.** Промытые плоды боярышника варят в небольшом количестве воды на слабом огне 1-2 часа, протирают через сито. В полученное пюре добавляют воду и сахар (по вкусу), доводят до кипения, затем охлаждают.

● **Кефир с корицей.** Для улучшения работы кишечника начните день с любого кисломолочного напитка. В стакан простокваши, кефира или йогурта добавьте 0,5 чайн. ложки корицы и 1 чайн. ложку сахара. Хорошо размешайте. Такой коктейль не только поможет работе кишечника, но и взбодрит.

● **Кофейный напиток.** На 1 кг молотых плодов боярышника берут 300 г молотых цветков цикория, все хорошо перемешивают и заваривают как обычный натуральный кофе, добавляя по вкусу сахар, молоко или сгущенку.

Эликсир здоровья

* Систематический прием гранатового сока способствует нормализации кровяного давления при вегетососудистой дистонии и гипертонии.
* Он снижает проявления стресса, повышает либидо и улучшает сексуальную жизнь.
* Один стакан гранатового сока может сократить риск сердечных заболеваний.
* Ежедневное употребление гранатового сока способно замедлить процесс старения на уровне ДНК. Оказалось, что у тех, кто придерживается гранатовой диеты, наблюдается существенное сокращение маркера, связанного с повреждением клеток.

Рецепты народной медицины

КОКТЕЙЛЬ ОТ АНЕМИИ

Смешайте 200 мл гранатового, по 100 мл малинового, яблочного, свекольного и морковного соков. Растворите в смеси 70 г меда. Сок годится только свежевыжатый. Смесь храните в холодильнике. Пейте по 2 ст. ложки 3 раза в день, слегка подогрев, пока смесь не закончится. Курс лечения проводите раз в год, когда есть все компоненты для приготовления коктейля.

БОЛЯТ КОЛЕНИ?

Смешайте по 1/2 стакана ряженки, накрошенного хлеба и 1/2 чайн. ложки соды. Пусть постоит 5-6 часов на свету в теплом месте. Затем процедите эту массу и прикладывайте к коленям на ночь. Уже после нескольких примочек ваши несчастные колени перестанут болеть. Делайте такие примочки, как только почувствуете хоть малейшую боль.

Сам себе доктор — *На все случаи жизни*

Поможет картофель

Картофель представляет особую ценность: этот продукт участвует в выведении шлаков из организма, способствуя этим регулированию обменных процессов. Кроме того, калий поддерживает нормализацию функций сердечной мышцы, а потому это еще и антисклеротическое средство.

Половину необходимого организму дозы витамина С мы получаем с картофелем. В медицине используют мочегонное действие картофеля, его активно включают в диету при заболеваниях почек и сердца.

* Горячие вареные и размятые клубни можно применять для лечения органов дыхания и дыхательных путей. В этом случае хорошо подышать над паром от сваренной картошки.
* При хроническом воспалении печени помогают припарки из вареной в мундире, размятой картошки. Припарки надо прикладывать к правому подреберью — месту расположения печени.
* При заболеваниях кожи, особенно экземе, пластинки из свежего картофеля накладывают на раны.
* При отложении солей с болями промойте 1 кг картофеля и вместе с кожурой порежьте на кусочки 3-5 мм толщиной — чем тоньше, тем лучше. Залейте 3 л кипящей воды и варите на слабом огне без соли до готовности. Добавьте измельченную зелень укропа, кориандра, петрушки и сельдерея. Ешьте в течение 10 дней только это блюдо, и боли пройдут.
* Во время головных болей пьют картофельный сок.

При опрелостях свеженатертый картофель прикладывают к пораженным местам 2 раза в день.

* Соком сырого картофеля полощут рот при фарингитах, ларингитах, им обильно смачивают марлю или вату и накладывают такой компресс на рану при ожогах I степени. Такими компрессами пользуются и при солнечных ожогах — они оказывают противовоспалительное действие.
* При панкреатите ежедневно утром и вечером за 2 часа до еды выпивайте 100-200 мл свежеприготовленного сока розового картофеля (натрите на терке, не снимая кожуры) и через 5 минут выпейте свежего домашнего кефира. Курс лечения — 15 дней, затем сделайте перерыв на 12 дней. Провести 3-4 курса.
* Картофель с красноватой кожурой используют для лечения язвы желудка, невралгии, ревматизма. Картофель очищают от кожуры, натирают, отжимают сок. Пьют по 1 ст. ложке слегка подогретым 3-4 раза в день за 30 минут до еды. За неделю количество сока доводят до 1/3 стакана. Через 10 дней делают перерыв на 3-4 дня, потом опять принимают 10 дней и опять перерыв. Лечебный курс — 40 дней.
* Картофельный сок отлично помогает при изжоге, тошноте, запорах, метеоризме, его также употребляют с противовоспалительной целью, для снятия болей в желудке и кишечнике, он хорошо очищает организм, очень полезен в смеси с другими соками (например, морковным, свекольным, огуречным, соком сельдерея и петрушки). За один прием выпивают не более 5 г свежевыжатого сока, а общее количество других компонентов, которые смешивают с ним, не должно превышать 100 г.

Для приготовления сока надо взять неповрежденные, свежие, непроросшие, без зеленых пятен клубни розовых сортов картофеля, тщательно вымыть их щеткой с мылом под водой. Глазки удалить кончиком ножа, затем снова вымыть, но не чистить. Если сок предназначен для малышей, после мытья картофелины надо обдать крутым кипятком. Клубни натирают на терке и отжимают получившуюся кашицу через марлю. Готовить сок нужно как можно быстрее, а перед тем, как пить, размешать ложечкой.

Несмотря на целебные свойства картофеля, злоупотреблять им все же не стоит, так как картофельный крахмал переваривается за счет ферментов, затребованных из крови, где они хранятся в «запасе» на случай стресса, нездоровья. Кроме того, наш организм тяжело переваривает картофельный крахмал, рискуя засорить свою кровь крахмальными зернами, которые осядут в венах ног, что усиливает варикозное расширение. Диетологи рекомендуют употреблять картофель не больше двух раз в неделю. Значительно легче переваривается картофель, если к нему добавить морковь, укроп, петрушку, сельдерей, кинзу.

Пригодится — *Лекарство с огорода*

Редька зла, а всем мила

Редька — просто незаменимое средство для укрепления здоровья, особенно сейчас, в сезон холодов!

Корнеплоды ее богаты минеральными веществами, белками, углеводами, витаминами С, B_1, B_2, органическими кислотами и эфирными маслами.

* Редька обладает мощными противомикробными свойствами, а значит, в сезон простуд редька — незаменимый овощ, который обязательно должен входить в рацион! Для профилактики гриппа и ОРЗ едят редьку в свежем виде, натертую, в салатах и в качестве приправы к различным блюдам. Ну а если уж заболели, редька с медом поможет при кашле и бронхите.
* Входящая в состав редьки целлюлоза увеличивает выработку желудочного сока, стимулирует перистальтику и способствует выделению избыточного холестерина из организма.
* Редька используется в качестве желчегонного средства при желчекаменной болезни, воспалениях желчного пузыря и желчных протоков.
* Употребление редьки положительно влияет на работу пищеварительной системы, предупреждает такое заболевание, как атеросклероз, снимает отеки.
* Считается, что редька также улучшает зрение и останавливает кровотечение. Из редьки до сих пор изготавливают не только целебные настои, примочки и компрессы, но и делают мази.
* Растирания с редькой применяют при радикулите и отложении солей в суставах.
* Мелко натертую редьку прикладывают к ожогам, гнойным ранам и язвам.
* Сок редьки помогает при запорах, облегчает течение критических дней.

Мёд от любых болезней спасёт

Мед еще наши прадеды называли первым лекарством от радикулита, простуды и многих других болезней.

Медовый массаж полезен при радикулите, остеохондрозе, миозитах, после больших физических нагрузок и для ухода за кожей. При этом усиливается кровообращение в глубоких слоях кожи, что способствует улучшению питания внутренних органов. Мед адсорбирует токсины и способствует быстрому выведению их из организма. После медового массажа кожа становится шелковистой и упругой. Курс из 15 сеансов проводится через день. В качестве дополнения можно использовать ароматические масла: лимонное, апельсиновое, мандариновое, можжевеловое, эвкалиптовое, лавандовое в расчете 1 чайн. ложка меда на 5 капель масла или смеси масел. Если вы делаете массаж бедер и ягодиц, достаточно 2 чайн. ложек меда и 5 капель масел. Мед с маслами смешивают непосредственно перед массажем. Если используют несколько масел, то сначала смешивают масла, затем добавляют мед и все тщательно перемешивают.

При ослаблении организма после болезни смешайте 50 г гречишного меда и 50 г сока граната и принимайте 1 раз в день после обеда.

Как проводить медовый массаж? Мед нанесите на ладони и похлопывающими движениями переносите на массируемую зону. Уходит часть смеси, другая остается на руках. Если зон несколько, то каждую надо массировать по очереди. После того как мед полностью перенесли на тело, ладони крепко «приклеиваются» к телу. Отрывайте их все более резко. Прижимайте руки плотнее. На поверхности остается только тоненький слой меда. Затем на руках начинает появляться белая масса. Процедура довольно болезненная и проводится 5-10 минут. Мед смойте теплой водой и нежесткой мочалкой и обязательно смажьте кожу любым увлажняющим кремом.

Противопоказания к медовому массажу: аллергия на мед, нарушение свертывания крови.

При хроническом тонзилите, заболеваниях слизистой оболочки рта, десен надо полоскать горло 30%-ным водным раствором меда 3-4 раза в день. При этом уничтожаются многие вредные микробы.

При ангине надо взять 100 г меда и 1 ст. ложку малинового варенья, положить в эмалированную посуду, помешать и на маленьком огне довести до кипения (не кипятить), постоянно помешивая. Снять кружку с огня, немного остудить, развести горячей водой и выпить. После этого лечь в постель, потеплее укрыться.

Ю. М. Лешаков, фитотерапевт

Знаете ли вы, что...

Ученые выяснили, что у строгих вегетарианцев высокий уровень гомоцистеина и плохого холестерина, а это факторы риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Причина — в нехватке питательных элементов, которые находятся в мясе, молочных и морепродуктах. Чтобы защитить сердце, ешьте продукты из цельного зерна и добавьте в рацион жирную рыбу, в которой много омега-3, и гуляйте на улице хотя бы полчаса в солнечные дни — так организм насыщается витамином D.

СТАРАЙТЕСЬ УПОТРЕБЛЯТЬ В ПИЩУ СВЕЖИЕ ОВОЩИ — В НИХ СОДЕРЖИТСЯ МНОГО ПОЛЕЗНЫХ ДЛЯ ОРГАНИЗМА ВЕЩЕСТВ И ВИТАМИНОВ.

Разгрузочный день — *Пригодится*

Шлаки долой!

Чтобы чувствовать себя красивым, здоровым и энергичным, вам нужно избавиться от шлаков и токсинов, скопившихся в организме. Самый эффективный способ — провести разгрузочный день.

Для начала вам понадобится много свежих сырых овощей и фруктов (яблок, апельсинов, лимонов, бананов, любых ягод). А еще морковь, капуста, укроп, сельдерей, огурцы... Запаситесь травами для чая (очень хороша мята). В этот день придется отказаться от чая, кофе и других стимуляторов. Если вы курите, постарайтесь хотя бы сократить дневную дозу.

Если с утра вам хочется чего-то горячего, выпейте чашку отвара мяты с медом или стакан горячей воды, в которую выдавили половину лимона. Ближе к полудню съешьте пару яблок, бананов или апельсинов только для того, чтобы притупить чувство голода. На обед сделайте салат из сырых овощей и фруктов — яблок, тертой моркови, капусты, апельсинов или бананов. Можете приправить его лимонным соком, медом и столовой ложкой растительного масла. Не забудьте положить в салат зелень — чем больше, тем лучше. Часов в пять вновь выпейте мятного отвара с медом или лимонного сока. На ужин сделайте салат из тех фруктов и овощей, которые вам больше нравятся. Перед сном — травяной чай с медом.

У разгрузочного дня есть своя «техника безопасности» — в этот день нужно избегать больших физических нагрузок и длительных поездок. Для дам: сделайте вашу любимую маску для лица — она будет хорошим завершением дня. Вечером примите теплую ванну, чтобы смыть шлаки, вышедшие через кожу. Очень хорошо добавить в воду отвар крапивы, ромашки. А можно провести глубокую очистку пор — добавить в горячую воду в ванне несколько столовых ложек нашатырного спирта.

Ольга Мягкова, врач-диетолог

Едим и лечимся — *Намотай на ус*

Дружите с помидором

ПО СОДЕРЖАНИЮ ВИТАМИНА С ПОМИДОР НЕ УСТУПАЕТ АПЕЛЬСИНАМ И ЛИМОНАМ. В ЭТОМ ОВОЩЕ В 2 РАЗА БОЛЬШЕ СОЛЕЙ ЖЕЛЕЗА, ЧЕМ В КУРИНОМ МЯСЕ.

Помидоры есть за что любить и уважать: в них много белков, аминокислот, фруктозы и сахарозы, есть калий, кальций, фосфор, хром, цинк, магний. По содержанию витамина С помидор не уступает апельсинам и лимонам. В этом овоще в 2 раза больше солей железа, чем в курином мясе, и в 3 раза больше, чем в дорогостоящей рыбе, что очень полезно при малокровии. Помидор обычно возбуждает аппетит, снижает уровень холестерина в крови. Томатный сок полезен при диабете и ожирении, нарушении обмена веществ, как желчегонное и мочегонное средство. К тому же томаты зарекомендовали себя в профилактике онкологических заболеваний. Замечательно и то, что в них не накапливаются нитраты, что присуще другим овощным культурам.

* При варикозном расширении вен разрежьте помидоры на дольки и приложите к проблемным местам, закрепите марлевой повязкой. Через 3-4 часа замените ее.

* При камнях в желчном пузыре смешайте томатный сок с капустным рассолом (1:1) и пейте 3 раза в день после еды до выздоровления.

* При гнойных ранах, язвах к пораженным участкам приложите кашицу из томатов, закрепите повязкой. Меняйте ее 2-3 раза в день.

P. S. Не следует увлекаться помидорами при нарушении обмена веществ и аллергии. Осторожными надо быть и тем, кто страдает гастритом с повышенной кислотностью, язвой желудка, мочекаменной болезнью. Чтобы не спровоцировать обострение, перед употреблением плоды надо ошпарить и снять с них кожицу.

Морковное масло не уступает облепиховому

Этот рецепт мне перешел по наследству от бабушки. Готовила она это масло так. Сочную морковь чистила, натирала на мелкой терке и рыхло укладывала в эмалированную кастрюльку. Затем заливала растительным маслом так, чтобы общий объем увеличился в два раза, и ставила на 2 часа на водяную баню. После остывания масло ложкой вычерпывала в банку, а морковь оставляла в кастрюле. Через некоторое время в банке оседал осадок. Чистый верхний слой масла бабушка сливала в бутылку. С его помощью лечат пролежни, чистые язвы и трещины кожи. Помогает это масло и при язвах желудка, двенадцатиперстной кишки (принимают масло по 1-2 чайн. ложки перед едой).

И. Н. Новикова, Астраханская обл.

Как фасоль почки очистила

Одна моя знакомая страдала хроническим пиелонефритом. По совету одной старенькой бабушки она провела очищение почек фасолью. Брала 1 стакан фасоли, кипятила ее в эмалированной кастрюле с закрытой крышкой на маленьком огне в 1 л воды в течение 2 часов. После чего воду сливала, фасоль толкла до состояния кашицы и съедала в течение дня, запивая водой, слитой из той же кастрюли. Причем эта пища была для нее единственной в течение суток. Даже соль она в ту фасоль не добавляла! Выдержав подобную диету в течение недели, та женщина полностью одолела свой недуг. Буду рада, если этот нехитрый рецепт кому-нибудь пригодится.

Л. И. Ольховская, Кемеровская обл.

Виноград поставил на ноги дочь

Виноград 20 лет назад помог мне выходить дочку. Она родилась очень слабенькой и до пяти лет часто болела. Врачи посоветовали мне свозить ее на юг. В сентябре мы с мужем поехали к морю, сняли домик у женщины, которая работала на виноградниках. Она-то и помогла нам поднять ребенка на ноги, посоветовав кормить дочку виноградом по лечебной схеме. Первый прием — утром натощак небольшая горсть сладкого сорта, второй прием — за 2 часа до обеда, третий прием — через 3 часа после обеда. А чтобы не расстроился кишечник, на время исключите квас, копчености, жирные блюда и грубые сырые овощи. И после каждого приема винограда надо полоскать рот теплой водой или слабым содовым раствором, так как зубная эмаль может испортиться от кислоты. Целый месяц каждый день я лечила девочку виноградом. Дочка просто расцвела на глазах, окрепла. Самое интересное, что она потом практически перестала болеть.

Л. В. Жерновская, Новосибирская обл.

Семью выручила ламинария

Я, моя мама и сестра состоим на учете у эндокринолога (у нас гипотиреоз). А в прошлом году и детям пришлось побывать на приеме у врача. Оказалось, что у дочери увеличена щитовидка. Эндокринолог посоветовал принимать витаминные комплексы, содержащие йод. Тогда-то нас и выручила ламинария. Я приготовила из ламинарии йодированный соус, который подходил к любым блюдам. Для его приготовления понадобится 1 стакан сушеной ламинарии, 3 ст. ложки семян кориандра, 10-12 луковиц, 100-150 г подсолнечного масла, черный молотый перец, головка чеснока. В стеклянную банку пересыпаю капусту, заливаю 2 стаканами кипятка, чтобы набухла. Специи измельчаю в кофемолке, чеснок и лук мелко нарезаю. Затем добавляю к капусте, вливаю масло и перемешиваю. Настаиваю день — и вкусная, полезная приправа готова.

Д. Курилкина, Ростов-на-Дону

Худейте без диет

Хочу рассказать об очень старом и не раз проверенном способе избавления от лишних килограммов.

Не надо соблюдать никаких диет, но есть можно лишь до 19 часов. В промежутке между 19 и 20 часами нужно съедать 1 зубок чеснока, запивая его 300 г кефира. Можно делать это не сразу, а постепенно. Через 2-3 дня уже не хочется есть по вечерам. За месяц таким образом можно потерять до 5 килограммов. Но следует знать, что этим путем не могут идти те, у кого панкреатит: чеснок мешает.

О. С. Назарова, Москва

Посытнее

РУЛЕТИКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЗЕЛЕНЬЮ

16 тонких говяжьих шницелей, 1 пучок петрушки, 1 пучок базилика, 300 г творога, 100 г тертого сыра, 4 ст. ложки панировочных сухарей, 50 мл сметаны, 200 мл красного сухого вина, 6 ст. ложек растительного масла, чеснок, соль и перец по вкусу.

Зелень порубите, перемешайте с творогом, сыром и сухарями. Чеснок пропустите через пресс и добавьте в творожную массу. Посолите и поперчите по вкусу. Шницели поперчите, посолите, намажьте на них фарш, скатайте их рулетиками и закрепите зубочистками или завяжите веревочкой. Обжарьте рулетики в масле, выньте из сковороды и поставьте в теплое место. Вскипятите с вином сок от жаренья, перемешайте со сметаной и варите 15 минут. Посолите, поперчите, положите в соус рулетики, накройте и тушите на слабом огне 20 минут.

БАРАНИНА, ТУШЕННАЯ С ПОМИДОРАМИ

500 г баранины, 2 ст. ложки соевого соуса, 3 помидора, 1 луковица, растительное масло, соль и перец по вкусу.

Баранину положите в кастрюлю, залейте холодной водой и оставьте целым куском до полуготовности. Потом выньте его и разрежьте на маленькие кубики (бульон, оставшийся от варки, не выливайте). Лук мелко нашинкуйте, помидоры нарежьте кружочками или ломтиками, смешайте их с луком, соевым соусом, добавьте соль, перец и все хорошо перемешайте. Смешайте овощи с мясом, переложите все в глубокую огнеупорную посуду, смазанную маслом, и влейте мясной бульон, чтобы он наполовину закрывал мясо. Тушите все на слабом огне, закрыв крышкой, до готовности мяса. Подавайте баранину горячей с гарниром из картофеля.

■ НЕ МОЙТЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ПОЛОЖИТЬ В ХОЛОДИЛЬНИК.

■ ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЗАМАЧИВАТЬ ЖЕЛАТИН, ПОСУДУ СМОЧИТЕ ВОДОЙ, ИНАЧЕ ЖЕЛАТИН ПРИКЛЕИТСЯ КО ДНУ ПОСУДЫ.

■ СОДУ ДЛЯ ТЕСТА ЛУЧШЕ РАЗВЕСТИ ВОДОЙ ИЛИ ХОРОШО ПЕРЕМЕШАТЬ С МУКОЙ.

Секреты вкусных пирогов

* Изделия из пресного теста будут рассыпчатыми, воздушными, если в тесто добавить ложку коньяка.
* Сдобное пресное тесто будет значительно пышнее, если в него ввести яичные желтки или яйца, взбитые с сахаром.
* Чем больше в тесте жира и меньше жидкости, тем более рассыпчатыми получаются изделия.
* Чтобы кекс получился ярко-желтый, желток со щепоткой соли разотрите с вечера и оставьте до утра в холодном месте.
* Чтобы слоеный пирог с фруктовой начинкой лучше испекся, проколите в нескольких местах нижний слой теста.
* Торт с грецкими орехами получится более нежным, если в него добавить протертое яблоко.

Творожные десерты

СЫРНИКИ С ШОКОЛАДОМ

600 г творога, 1 яйцо, 1/2 стакана манки, 1/2 стакана сахара, 100 г шоколада, ванилин, овсяные хлопья для панировки.

Смешайте творог, яйцо, манку, сахар и ванилин. Шоколад поломайте на кусочки. Из теста сформуйте лепешку, положите кусочек шоколада на лепешку, сложите ее пополам, защипните края и слепите сырники. Обваляйте их в овсяных хлопьях и обжарьте до румяной корочки. Подавайте со сметаной.

«ПОЛОСАТИК»

300 г творога, 150 г 20-25%-ной сметаны, 1/3 стакана сахара, 50 г печенья, 40 г шоколада, 1/2 чайн. ложки лимонной цедры, грецкие орехи.

Творог, сметану и сахар взбейте миксером. Добавьте цедру и перемешайте. Шоколад заморозьте и натрите на мелкой терке. Половину отложите для посыпки. Печенье и орехи истолките, смешайте со второй половиной шоколада. В 2 креманки выложите слоями: творог — крошка — творог — крошка — творог. Поставьте в холодильник на 4-10 часов. Перед подачей посыпьте тертым шоколадом.

ПУДИНГ СО СВЁКЛОЙ И ЯБЛОКАМИ

4 свеклы, 2 пачки творога, 5 яблок, 50 г манной крупы, 1 чайн. ложка корицы, 5 яиц, 3 ст. ложки сахара, соль по вкусу.

Свеклу отварите и порежьте маленькими ломтиками. Яблоки очистите и тоже нарежьте ломтиками. Творог разомните, положите в него свеклу и яблоки, перемешайте, добавьте сахар, корицу, манку и яичные белки, предварительно слегка взбитые. Выложите в смазанную маслом форму и запекайте в духовке 35 минут. Подавайте со сметаной.

СУФЛЕ С БАНАНАМИ

500 г творога, 1/3 стакана молока, 2 банана, 2 стакана сметаны (30%), 1 стакан сахарной пудры.

Творог протрите, перемешайте с молоком до получения однородной массы. Бананы мелко нарежьте. Один банан подмешайте к творогу, другой оставьте для украшения. Сметану взбейте с сахарной пудрой, половину получившегося крема смешайте с творогом. Суфле выложите в вазочки, украсьте оставшимся кремом и кусочками банана.

БЕРЕМЕННЫЕ И КОРМЯЩИЕ ЖЕНЩИНЫ ДОЛЖНЫ УПОТРЕБЛЯТЬ ТВОРОГ ЕЖЕДНЕВНО, ТАК КАК СОДЕРЖАЩИЕСЯ В НЕМ ВЕЩЕСТВА ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА.

■ ПРИ ВАРКЕ КАРТОФЕЛЯ В МУНДИРЕ ДОБАВЬТЕ В ВОДУ НЕСКОЛЬКО КАПЕЛЬ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА. КОГДА ОН БУДЕТ ГОТОВ, ВЫ БЕЗ ТРУДА ЕГО ПОЧИСТИТЕ, НЕ ВЫРЫВАЯ КУСКИ.

■ ЕСЛИ МОРОЖЕНУЮ РЫБУ ОТТАИВАТЬ В МОЛОКЕ, НА ВКУС ОНА БУДЕТ КАК ТОЛЬКО СЕГОДНЯ ВЫЛОВЛЕННАЯ.

■ ПЕЛЬМЕНИ НЕ БУДУТ РАЗВАЛИВАТЬСЯ, ЕСЛИ В ВОДУ ПРИ ВАРКЕ ДОБАВИТЬ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА.

■ В ВОДУ, В КОТОРОЙ ВАРИТСЯ ПТИЦА, МОЖНО ДОБАВИТЬ ЛОЖКУ УКСУСА, ТОГДА МЯСО ПТИЦЫ СТАНЕТ БОЛЕЕ НЕЖНЫМ.

Едим... ...и лечимся

Блюда для диабетиков

КУРИНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ В ГОРШОЧКАХ

1 л куриного бульона, 200 г филе курицы, 1 яйцо, 2 луковицы, соль.

Куриное филе с луком пропустите через мясорубку 2 раза, добавьте яичный желток, посолите. Яичный белок взбейте, перемешайте с мелко нарезанной зеленью. Бульон доведите до кипения, перелейте в горшочки. Небольшие кусочки фарша берите смоченной в воде чайной ложкой и быстро опускайте в бульон. Затем горшочки поставьте в предварительно разогретую духовку. За 5 минут до готовности добавьте взбитый яичный белок с зеленью.

РЫБА В БУЛЬОНЕ С ГРИБАМИ

1 кг любой рыбы, 1 яйцо, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 50 г сливочного масла, 150 г шампиньонов, 1/2 лимона, зелень, соль, перец.

Рыбу очистите, нарежьте на порционные куски, каждый кусок посолите, поперчите, обмакните в яйцо, затем обваляйте в сухарях. Выложите куски рыбы на сковороду, предварительно смазанную маслом, и запеките в духовке. Хвосты и головы рыбы поместите в кастрюлю, залейте горячей водой, добавьте соль и специи. Сварите немного бульона, процедите его и отварите в этом бульоне мелко нарезанные грибы. Добавьте в бульон ломтики лимона и доведите его до кипения. Готовую рыбу выложите на тарелки и залейте бульоном.

КАПУСТНО-МОРКОВНАЯ ЗАКУСКА

1 кг капусты, 500 г моркови, 4 зубчика чеснока, соль.

Кочан капусты разберите на листья, опустите на 5 минут в кипящую несоленую воду, затем откиньте на дуршлаг, чтобы стекла вода. Морковь натрите на крупной терке, смешайте с измельченным чесноком и заверните в капустные листья. Положите в глубокую посуду, залейте кипящим рассолом (из расчета 1 ст. ложка соли на 1 л воды) так, чтобы жидкость полностью их покрывала. Через 2 дня закуска готова.

ГОЛУБЦЫ, ТУШЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ

500 г телятины, 200 г яблок, 700 г капусты, 3 луковицы, 50 г растительного масла, 1 ломтик ржаного хлеба, специи, соль.

Кочан капусты разберите на листья и обдайте их кипятком. Лук мелко нарежьте. У яблок удалите сердцевину, нарежьте ломтиками и смешайте с частью нарезанного лука. Кусочки мяса отбейте, мелко нарежьте, посолите, поперчите и обжарьте с мелко нарубленным луком (без яблок). Начинку выложите на подготовленные капустные листья, заверните и обвяжите голубцы ниткой. В смазанную маслом глубокую сковороду или кастрюлю выложите слой лука с яблоками, на него — голубцы. В сковороду, где обжаривалось мясо, влейте горячую воду, прокипятите, добавив по вкусу соль и специи. В полученном соусе тушите голубцы около 30 минут. Затем соус перелейте, разотрите в нем ломтик ржаного хлеба, снова вылейте в голубцы и тушите еще 30 минут.

Чтобы усилить действие инсулина, 3 раза в день перед едой съедайте корицу на кончике ножа.

Национальная кухня

ХИНГАЛАШ (ингушское блюдо)

На 1 порцию: 100 г муки, 100 г кефира, 1/2 чайн. ложки соды, соль. **Для начинки:** 120 г тыквы, 1 ст. ложка сахара, половина луковицы, 30 г сливочного масла, соль по вкусу.

Просеянную пшеничную муку смешайте с подогретым кефиром, добавьте соль, соду и замесите тесто (оно должно быть однородным, мягкой консистенции). Разрежьте на несколько лепешек толщиной 0,5 см и раскатайте. На одну половину выложите начинку, накройте ее второй половиной лепешки и защипите края, придавая форму полукруга. Выпекайте без жира на раскаленной сковороде. Готовый хингалаш смочите с обеих сторон горячей водой, смажьте сливочным маслом и разрежьте на несколько частей. Для приготовления начинки очищенную от кожицы и семян тыкву отварите, протрите, добавьте сахар, соль, жареный лук и хорошо перемешайте.

ОСЕТИНСКИЕ ПИРОГИ С МЯСОМ

230 г муки, 1,5 стакана воды, 1 яйцо, соль по вкусу. **Для начинки:** 300 г баранины или говядины, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 100 г бульона, соль, красный перец по вкусу.

В мучной горке сделайте углубление, влейте в него воду, вбейте яйцо и посолите. Затем замесите тесто и оставьте на 20-30 минут. По истечении этого времени вымесите тесто еще раз и поделите на две неравные части. Большую часть теста раскатайте в лепешку толщиной 0,5 см и положите ее на смазанную маслом сковороду. Затем выложите на лепешку фарш, разровняйте и накройте сковороду более тонкой лепешкой, раскатанной из второй части теста. Проведите скалкой по краям сковороды, чтобы срезать лишнее. На второй лепешке в центре сделайте несколько тонких надрезов. Для приготовления фарша пропустите через мясорубку мясо, лук, чеснок, добавьте соль, перец по вкусу и тщательно перемешайте со 100 г бульона, чтобы придать фаршу сочности. Выпекайте пирог при 200°С 30-40 минут. Затем смажьте его сливочным маслом.

Правильно готовим соусы

* Если вы готовите соус для вторых блюд, то томат лучше жарить в жирах, а сметану доводить до кипения.
* Для овощных соусов в начале варятся овощи, и лишь в конце варки в них добавляют специи. При таком порядке соус сохранит свой вкус и получится более ароматным.
* Мелисса лимонная применяется в свежем виде для приготовления овощных салатов, овощных соусов и супов.
* Горячие соусы готовят на медленном огне или на водяной бане.
* Готовить соусы заранее не рекомендуется, так как при хранении они теряют свой вкус и аромат. Максимальный срок хранения горячих соусов — 4 часа. При этом их лучше держать на водяной бане. Если соусы нужно хранить дольше указанного срока, то их лучше охладить и по мере надобности разогревать.
* Бульон для соуса, заливных блюд или мясного сока почти не солят.
* Зеленые оливки, маринованные грибы и овощи кладут в соус за 15 минут до его готовности. Если положить их раньше, то они затвердеют.
* Чтобы томатный соус стал острее, добавьте в него лимонную кислоту или сок.
* Если в процессе приготовления в соусе образовались комки, то его следует протереть сквозь сито до получения однородной смеси.
* Если при изготовлении соуса используется сливочное масло, то не нужно доводить его до кипения.
* В соусе лимонную кислоту можно заменить щавелем, ревенем, кислым яблоком.
* Вместо томатной пасты в соус можно положить пюре из яблок, кислых слив, айвы.
* Белый соус на рыбном бульоне будет острее, если его проварить с огуречным рассолом, а в конце варки добавить белое сухое вино и сливочное масло.
* В сухарный соус вместо сухарей можно положить предварительно измельченные и поджаренные кукурузные хлопья, смешанные с маслом.

Обедаем дома

РАГУ ИЗ ИНДЕЙКИ

500 г фарша из индейки, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 2 помидора, 1 зеленый острый перец, 100 г консервированного зеленого горошка, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки нарезанной кинзы, соль.

Лук и чеснок мелко нарежьте. Из острого перца удалите семена, мякоть измельчите. Помидоры вымойте и нарежьте кубиками. Разогрейте в сотейнике масло и обжарьте лук до прозрачности. Положите помидоры, острый перчик и кинзу и готовьте еще 3-4 минуты. Добавьте фарш, чеснок, посолите по вкусу и обжаривайте 10 минут до коричневого цвета. Добавьте горошек и подержите на огне еще пару минут.

ЗАПЕКАНКА «ЗОЛОТАЯ РЫБКА»

6 картофелин, 500 г рыбного филе, 2 помидора, 1 луковица, сыр, зелень, сливки, специи, соль и перец по вкусу.

Картофель нарежьте тонкими кружочками, лук и помидоры — полукольцами. Рыбное филе нарежьте небольшими кусочками, сыр — тонкими пластинами, как на бутерброд. Зелень мелко порубите, в сливки добавьте соль, перец, специи для рыбы. В форму сначала выложите слой картофеля, затем лук и рыбу. Слегка посолите, посыпьте зеленью и полейте сливками. Затем выложите помидоры и тоже полейте сливками. Последний слой — сыр: пластинки должны покрыть всю поверхность блюда. Остатки сливок аккуратно вылейте по краям. Запекайте 25 минут при 200°С.

«БУКЕТ РОЗ»

Пачка готового слоеного теста, 400 г ветчины или полукопченой колбасы, 200 г сыра.

Ветчину или колбасу нарежьте тонкими кружочками, разрежьте их пополам. Сыр нарежьте кусочками чуть меньше ветчины или колбасы. Слоеное тесто разморозьте, раскатайте в прямоугольный пласт, нарежьте на полоски шириной 3 см и длиной в 4 полукружья ветчины. На ленточку круглой стороной вверх выложите 3 полукружья ветчины или колбасы, на них разложите тонкие кусочки сыра и сверните рулетиком. Один конец слегка прищипните — получится розочка. Готовые розочки выложите на смазанный маслом противень, сверху смажьте яйцом и выпекайте до золотистого цвета.

Пальчики оближешь!

СВИНИНА ПОД СОУСОМ

900 г мякоти свинины, 2 яблока, 1 головка лука, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка горчицы, 1 ст. ложка тертого корня хрена, соль, черный молотый перец.

Натрите мясо специями и жарьте в духовке до готовности. Лук нарежьте полукольцами. Яблоки очистите и мелко нарежьте. Растопите сливочное масло, спассеруйте на нем лук и яблоки до готовности, слегка остудите их и измельчите. Добавьте соль, сметану, перец, горчицу, хрен и перемешайте. Готовую свинину нарежьте ломтиками. Отдельно подайте соус.

РЫБА В СМЕТАНЕ С КОНЬЯКОМ

1-2 сазана (карася, карпа), 300 г жирной сметаны, 100 г любого коньяка, растительное масло, соль, перец, пряности для рыбы.

У рыбы удалите чешую, выпотрошите и промойте. Затем натрите солью и перцем. На горячую сковороду налейте масло, уложите рыбу и жарьте на среднем огне около 15 минут. Вылейте в сковороду коньяк и сразу же подожгите (имейте в виду, что пламя очень высокое). После этого снимите сковороду с плиты, дождитесь, пока огонь погаснет, и снова поставьте на плиту. Добавьте воды и прогревайте еще около 10 минут. Положите сметану, пряности для рыбы и тушите на медленном огне до готовности примерно 30 минут.

Блины «Солнышко»

1 стакан гречневой муки, 2 стакана пшеничной муки, 20 г дрожжей, 1 ст. ложка сахара, 2 чайн. ложки растительного масла, 3 стакана воды.

В теплой воде разведите дрожжи, сахар, соль, постепенно всыпьте 2 стакана муки (гречневой и пшеничной). Замесите тесто и поставьте в теплое место. Когда тесто увеличится в объеме, всыпьте остальную муку, снова перемешайте и опять поставьте в теплое место. После того как тесто поднимется, выпекайте блины на разогретой и смазанной маслом сковороде.

Т. А. Атанова, Гулькевичи, Краснодарский край

Рыба по-восточному

Хочу поделиться рецептом любимого воскресного блюда нашей семьи — рыбы по-восточному. Мы около тридцати лет прожили в Ташкенте и многому научились у местных жителей. Итак, для приготовления этого блюда понадобится рыба: сазан, судак или сом. Чистим ее и режем на крупные куски. В казане или чугунке нагреваем растительное масло, добавив в него маргарин или сливочное масло. Когда масляная смесь распустится, укладываем куски рыбы, щедро прослаивая их нашинкованным репчатым луком (белым — он сладкий и сочный), солим, перчим, сбрызгиваем лимонным соком, пересыпаем барбарисом. Получается примерно 5-6 слоев, поэтому рыбу надо покупать крупную. Сверху на рыбу укладываем порезанный на 4 дольки некрупный картофель, ставим все на медленный огонь и тушим в течение часа, не перемешивая. В готовом виде блюдо раскладываем по тарелкам, каждую порцию посыпав зеленью. Попробуйте, это очень вкусно и аппетитно, сытно и малокалорийно.

Е. Н. Зиновец, ст. Кущевская, Кущевский р-н, Краснодарский край

«Золотые колечки»

1 кг тыквы, 4 стакана муки, 2 ст. ложки сахара, 30 г дрожжей, 2 ст. ложки масла (для теста), 0,5 л растительного масла для жарки, сахарная пудра для посыпки.

Подготовленную тыкву потушите в духовке, затем перетрите через сито. Из муки, сахара, дрожжей, масла и перетертой тыквы замесите тесто. Добавьте немного ванилина и оставьте тесто на 2 часа, чтобы подошло. Затем из теста сделайте колечки, оставьте их на 20 минут и жарьте в кипящем масле. Остывшие колечки посыпьте сахарной пудрой.

Т. А. Атанова, Гулькевичи, Краснодарский край

На десерт

● **Фруктово-ягодный шербет.** 100 г мороженого, 1 стакан яблочного сока, 0,5 стакана вишневого сока. В стакан или бокал положите мороженое, влейте яблочный и вишневый соки. Шербет не размешивайте.

● **Фрукты в желе.** 25 г лимона, 25 г урюка, 20 г яблок, 20 г груш, 25 г сахара, 3 г желатина. Приготовьте лимонное желе. Мелко нашинкуйте фрукты, сложите их в формочку, залейте слегка остывшим желе и охладите. Остывшее желе полейте сиропом.

● **Бананы в винном сиропе.** 200 г красного полусладкого вина, бананы, 100 г сахара, щепотка корицы. Сварите сироп из вина, сахара и корицы. Когда сироп закипит, опустите в него бананы и сразу же снимите посуду с огня. Выдержите бананы в сиропе несколько часов.

Советуем приготовить — *Очень вкусно!*

Салаты

ПРЕДЛАГАЕМ ЛЕГКИЕ ЗАКУСКИ, КОТОРЫЕ НЕ ПОТРЕБУЮТ ОТ ВАС МНОГО ВРЕМЕНИ НА ИХ ПРИГОТОВЛЕНИЕ.

Салат «Сырный»

400 г твердого сыра, 400 г шампиньонов, 200 г сметаны, зелень, соль и перец — по вкусу.

Отварите грибы, затем нарежьте их небольшими кусочками. Сыр нарежьте кубиками или натрите на крупной терке. Все перемешайте, залейте сметаной, посолите, поперчите, снова перемешайте, выложите в салатницу и подавайте на стол, посыпав зеленью.

Салат «Полянка»

2 картофелины, 1 банка маринованных шампиньонов, 1 луковица, 1 куриная грудка, 100 г сыра, майонез, петрушка или укроп.

Салат укладывайте в салатницу слоями. Вареную картошку натрите на крупной терке — это первый слой. Сверху полейте майонезом. Грибы обжарьте с луком. С грудки снимите мясо и также обжарьте. Смешайте грибы, лук и мясо и выложите вторым слоем. Сверху натрите на крупной терке сыр — это будет последний слой. Смажьте майонезом и украсьте петрушкой или укропом.

Закуска из мяса и тертого сыра

300 г отварной говядины, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 50 г тертого сыра, 1 яйцо, 1/2 стакана майонеза, соль, свежая зелень.

Лук очистите, мелко нашинкуйте и спассеруйте на сливочном масле до золотистого цвета. Холодное отварное мясо пропустите через мясорубку, соедините с охлажденным пассерованным луком, натертым сыром, взбитым сливочным маслом, рубленым яйцом, майонезом, солью и хорошо все перемешайте. При подаче на стол закуску красиво выложите на блюдо и посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Салат «Грибной»

150 г грибов, 2 луковицы, 1 яблоко, 3 яйца, 100 г твердого сыра, 3 ст. ложки растительного масла, 150 г майонеза.

Мелко нарезанные грибы обжарьте в растительном масле на медленном огне, добавив туда одну мелко нарезанную луковицу. Вторую луковицу нарежьте тонкими кольцами. Когда грибы остынут, выложите их на дно салатницы. Сверху ровным слоем разложите кольца лука и смажьте майонезом. Предварительно очищенное яблоко натрите сверху на крупной терке. Потом натрите сваренные вкрутую яйца. Все это смажьте майонезом. Сверху на крупной терке натрите сыр.

Салат «Зимнее солнце»

200 г корейской морковки, 3 яйца, упаковка крабовых палочек, майонез.

Готовую корейскую морковь мелко порежьте. Яйца взбейте венчиком, пожарьте на сковороде омлет, а затем тоже порежьте его. Также порежьте крабовые палочки. Все смешайте и заправьте майонезом. Можно добавить нарезанную кинзу.

Закуска «Рафаэлло»

2 плавленых сырка, 2 зубчика чеснока, ядра грецких орехов, 1/2 упаковки крабовых палочек, майонез.

Плавленые сырки натрите на мелкой терке. Чеснок выдавите через чеснокодавку. Крабовые палочки натрите на мелкой терке. Все перемешайте, заправьте майонезом и начните лепить шарики. Внутрь каждого шарика положите по ядрышку ореха. Шарики обваляйте в натертых крабовых палочках. Разложите на тарелке на листьях салата и поставьте в холодильник на 2 часа. Украсьте веточками любой зелени.

Салат «Черепашка»

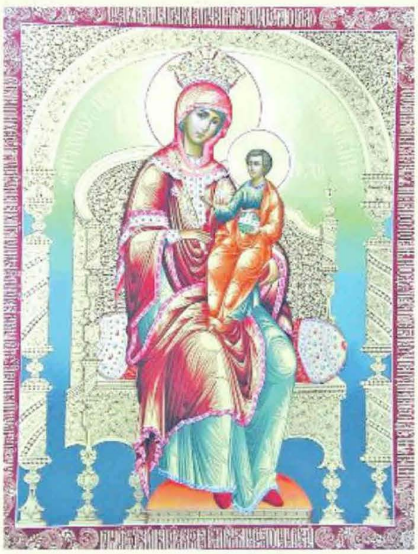
100 г вареного куриного мяса, 100 г сыра, 5 вареных яиц, 1 яблоко без кожуры, 100 г чернослива, 100 г грецких орехов, майонез.

Салат укладывается слоями: 1-й слой — нарежьте куриное мясо и равномерно распределите на дне блюда; 2-й слой — сыр, натертый на крупной терке; 3-й слой — майонез; 4-й слой — измельченный белок яиц; 5-й слой — очищенное яблоко, натертое на крупной терке; 6-й слой — майонез; 7-й слой — измельченный чернослив; 8-й слой — измельченный желток яиц; 9-й слой — майонез. Все обильно посыпьте измельченными грецкими орехами и поставьте в холодильник для пропитки.

Бог в помощь

Икона Божьей Матери Кипрской

ПЕРЕД ЭТОЙ ИКОНОЙ МОЛЯТСЯ ПРИ БОЛЕЗНЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА, А ТАКЖЕ ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ЭПИДЕМИЙ.



МОЛИТВА

Пресвятая Владычице Богородице, единая чистейшая душею и телом, единая превысшая всякой чистоты, целомудрия и девства, единая всецело соделавшаяся обителию всецелой благодати всясвятаго Духа, самыя невещественныя силы здесь еще несравненно превзошедшая чистотою и святынею души и тела, призри на мя мерзкаго, нечистаго, душу и тело очернившаго скверною страстей жизни моей, очисти страстный мой ум, непорочными соделай и благоустрой блуждающие и слепотствующие помыслы мои, приведи в порядок чувства мои и руководствуй ими, освободи меня от мучительствующаго надо мною злаго и гнуснаго навыка к нечистым предразсудкам и страстям, останови всякий действующий во мне грех, омраченному и окаянному уму моему даруй трезвение и разсудительность для исправления своих поползновений и падений, чтобы, освободившись от греховной тьмы, сподобился я с дерзновением прославлять и песнословить Тебя, единую Матерь истиннаго Света — Христа, Бога нашего; потому что Тебя одну с Ним и о Нем благословляет и славит всякая невидимая и видимая тварь ныне, и всегда, и во веки веков. Аминь.

Приметы

* Отламывать лишний кусок, когда есть недоеденный, означает, что кто-нибудь из родных того человека голоден.

* Собака воет: к пожару — вверх мордой, к покойнику — вниз. Если на кого собака потянется — то к обнове.

* Соль просыпать — быть ссоре. Во избежание этого нужно рассмеяться или дать ударить себя по лбу.

* Чтобы обезопасить себя от сглаза, обязательно приколите к поясу или лацкану пиджака английскую булавку.

Ёшкин кот!

РОДИЛА НЕВЕДОМУ ЗВЕРУШКУ

32-летняя Ольга Н. родила двум своим детям необычную сестренку, которая напоминает скорее гигантскую лягушку, нежели человека. Земноводная дочь унаследовала некоторые черты своей сухопутной матери: форма пальцев, языка, а также их размер напоминают человеческие. Новорожденное существо лишь немногим уступает по размерам обычному новорожденному ребенку. Врачи пока не могут дать точный ответ на вопрос, что же это за существо — мутировавший младенец человека, невиданная помесь человека и земноводного либо вообще посланец некой неземной цивилизации. Доктора отрабатывают версию с земноводным, предположив, что «непорочное» зачатие могло произойти, когда женщина купалась в реке — видимо, в этот момент в ее тело попала чужеродная личинка.

ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА ДО ДОБРА НЕ ДОВЕЛА

Индийские хирурги извлекли из кишечника 19-летней студентки волосяную опухоль весом почти в 2 кг. Оказалось, что у студентки была вредная привычка во время занятий заглатывать собственные волосы и мел. Причем девушка делала это чисто автоматически, даже не обращая особого внимания на то, что она съедает. Со временем комбинация волос и мела привела к образованию волосяной опухоли — трихобезоара.

Это были черти! С рогами, хвостами и копытами! Их шерсть светилась. Я зажмурился от ужаса...

Это случилось, когда мы отдыхали на побережье Азовского моря. В один из вечеров мы расположились на ночлег на песчаном пляже близ Мариуполя. Мои друзья быстро заснули, я же долго ворочался. В конце концов, намяв бока, лег на спину и попытался заснуть, считая звезды на небе. Но вскоре мое внимание привлекли две яркие точки. Они с большой скоростью двигались по небосклону. Продолжая наблюдать за ними, я понял: они увеличивались в размерах и вот-вот должны были упасть близко от меня.

Шума от падения на землю неизвестных тел не услышал. Однако минут через пять после их предположительного приземления мне показалось, что рядом кто-то тонко и громко взвизгнул. Тут уж стало совсем не до сна! Потом послышалось частое фырканье, тяжелое сопение, и наконец я их увидел! Это были черти! С рогами, хвостами и копытами!!! Их шерсть в ночи светилась, будто была натерта фосфором. С каждым шагом черти приближались к месту нашего ночлега. Я зажмурил от ужаса глаза, открыл рот, чтобы закричать и... не смог произнести ни звука. Изображая из себя спящего, я приподнял веки и тут же захлопнул их. На меня в упор смотрел один из чертей. Чудовище было ростом под два метра, будто громадных размеров черный рогатый козел встал на дыбы.

Пока мы смотрели друг на друга, я задал сам себе идиотский вопрос: почему от них не воняет, как в большинстве сказок? Тут черт нагнулся, поднял с земли увесистый, килограммов на тридцать бульжник и, держа его словно пушинку в своей то ли руке, то ли лапе, занес надо мной. Я понял, что сейчас мне придет конец. Бежать? Но мое тело парализовано. Закрыл глаза, попрощался с жизнью... Слышу шум борьбы. Черти дрались! Один из чертей дубасил другого тем самым бульжником, который предназначался для меня.

Драка между чертями закончилась так же неожиданно, как и началась. Они быстро отряхнулись всем телом, словно собаки, и... исчезли.

Утром я рассказал о своем ночном приключении друзьям и показал им большой клок шерсти, который я обнаружил на месте ночной драки. Меня подняли на смех. Клок чертовой шерсти продолжал светиться в темноте. Вернувшись из отпуска домой, я отдал его знакомому эксперту из МВД. Тот, пропустив клок через десяток умных приборов, высказался однозначно: шерстинки принадлежат неизвестному науке существу.

Иван Е., с. Заветное, Ростовская обл.

Авось поможет *На все случаи жизни*

Не вынося сор из избы...

СЕМЕЙНЫЕ ССОРЫ, ПЬЯНСТВО МУЖА, ИЗМЕНЫ... КАК СПРАВИТЬСЯ С ЭТИМИ НАПАСТЯМИ, НЕ ВЫНОСЯ СОР ИЗ ИЗБЫ?

Если запил близкий человек

Наливают в стакан на две трети простой воды. Ставят его на левую руку и, проводя указательным пальцем по краю, шепчут заговор: «Хмель и вино, отступись от раба Божьего (имя). Выйди на быструю воду, по которой все люди не ездят, от раба Божьего (имя). Хмель и вино, пойди на буйный ветер, который ветер по дальности ходит. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа привяжись к лихому человеку, который на (имя) лихо думает, к тому привяжись, который добра не сделает, от раба Божьего (имя) на веки отвяжись. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь!» Заговор начинают читать тихо, а заканчивают громко. Чтобы достичь максимального эффекта от магических действий, их надо проделывать на восходе или закате солнца. После этого заговоренную воду ставят на ночь на окно. Затем со следующего дня незаметно подливают ее в питье заговариваемому человеку маленькими дозами в течение 7 дней. При этом надо сконцентрировать на нем свою внутреннюю энергию. Если результат не достигается сразу, действия надо повторить снова.

Если в семье скандалы и ссоры

Возьмите церковную свечку и кусочек чистого носового платка, которым вы вытирали свои слезы. Читая заговор, одновременно сжигайте кусочек платка: «Ты сожги, огонь, мои слезы горючие, прогони беду в леса дремучие. В том лесу пусть она заплутается, никогда в мой дом не возвращается. Пусть у мужа моего сердце стелется, словом злым язык не оскверняется, чтобы в дом мне входить не с опаской, чтобы век свой прожить с мужем ласково». Заговор надо прочесть 3 раза подряд. Пепел соберите, затем незаметно подсыпайте его в еду или питье заговариваемому человеку в течение 7 дней. Сконцентрируйте на нем свою внутреннюю энергию и мысленно посылайте ему приказ подчиниться заговору.

Если чувства мужа стали остывать

Не торгуясь, купите на рынке маленький замок. Положите его открытым на пороге вашего дома. Как только привораживаемый перешагнет через него, незаметно поднимите и закройте. При этом надо произнести заклинание: «Как этот замок теперь никто не откроет, так нас с тобой никто не разъединит». Затем замок надо спрятать дома в укромном месте, а ключ утопить.

Доказано научно *Не сказки и не чушь*

Энергетические паразиты

КАК ИЗГНАТЬ ИЗ ДОМА НЕПРОШЕНЫХ «ГОСТЕЙ».

Их называют лярвами или бесами. Лично против людей они ничего не имеют: им просто хочется кушать. Их присутствие обычно ощущается людьми появлением чувства непонятной тревоги, угнетенности. Становится беспокойным сон. Потом снижается работоспособность, ухудшается самочувствие. При этом врачи не могут найти никакой определенной болезни, говорят о синдроме хронической усталости. Незаметно влияя на нас, некоторые из этих тварей могут довести до серьезных психических расстройств.

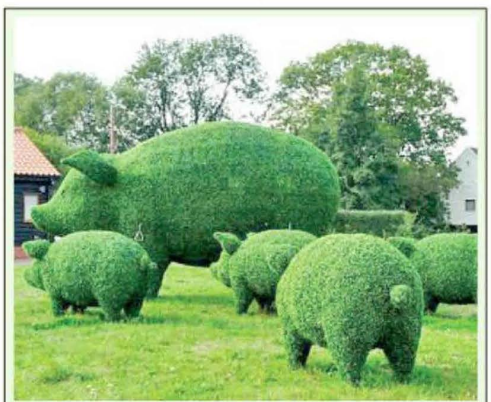
Еще лет двадцать назад ученые бы сказали на такие рассуждения: «Чушь! Сказки!», но сегодня и наука начинает менять свое мнение. Новейшая аппаратура позволила получить ошеломляющие результаты и фотоснимки. Стало ясно — мы живем среди огромного количества живых тварей, невидимых человеческим глазом: чаще всего они фиксируются приборами в темное время суток. На фотографиях видны сгустки энергии, выделяемые человеком во время сильных переживаний. Нервная обстановка, неосторожные и нечистые мысли рождают астральных тварей.

Вовсе избежать негатива в доме, пожалуй, нельзя, но хотя бы ограничьте его присутствие. Старайтесь не допускать в свое жилище людей, которые вызывают у вас неприязнь. А в спальню вообще никого, даже близких знакомых.Нечисть любит захламленные места, особенно углы, где месяцами скапливается пыль.

Есть еще один вид невидимых паразитов. Они питаются тонкой энергией разложения и гниения. Ее выделяют портящиеся продукты. Немытая посуда, крошки пищи, оставленные на столе, привлекают их в ваш дом на «ночное пиршество». Не вносите в спальню, а тем более не кладите на кровать верхнюю одежду, в которой вы были среди случайных людей (в транспорте, толпе). «Напитанная» неизвестно какой энергетикой, она притянет нежелательных сущностей к месту сна.

Как очистить помещение от энергетических паразитов? Колокола, колокольчики и бубенцы испокон века служили средством, отпугивающим злых духов и нечистую силу. Современная наука подтвердила мудрость предков — установлено их дезинфицирующее действие. Очищают помещение свечи, лампы, камин.

Важно не только избавляться от негативных сущностей, но и привлекать в дом положительную энергетику. Чаще приглашайте в гости хороших людей, повесьте на стенах пейзажи и натюрморты — все то, что радует глаз. И помните, никакие чистки не помогут, если в доме царят злоба, колкости, обида.

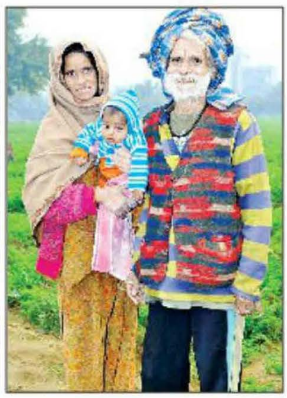


Поросята из кустов

Знаменитый садовник Стив Маннинг создал семейство свинок внушительных размеров из кустов самшита. На сотворение такого шедевра у садовника ушло более трех лет.

Стал папой в 96 лет

96-летний крестьянин из Индии по имени Рамаджит Рагхав стал старейшим «молодым отцом» в мире. Причем заслужил он это звание уже во второй раз. Два года назад, когда Рамаджиту было 94 года, у него родился первенец от 52-летней жены Шакунталы. В юности индиец принял обет безбрачия, однако 10 лет назад встретил Шакунталу и полюбил ее. Несмотря на возраст, супруги решили родить детей. Сам Рамаджит ведет здоровый образ жизни: он поднимается в 5 утра, весь день работает в поле на свежем воздухе, а спать ложится строго в 8 вечера. Ежедневно он выпивает два литра коровьего молока, ест много свежих овощей, зелени и традиционных индийских лепешек.



Снег лечит

Снегом можно лечить многие болезни. Берете емкость, ставите ее на улицу во время снегопада (чтобы не собирать снег с земли).

Легким, чистым снежком осторожно растирайте лицо, представляя, что с каждым движением стираете все негативное, плохое, что на вас есть. После этого «побрызгайте» себе в лицо снегом и встряхните головой, сбрасывая снег, а вместе с ним усталость, напряжение и любую враждебную магию, если она на нас была направлена.

Падающий снег — подарок с небес. Ловите это дармовое счастье. Если ловить кошельком — появится больше денег, если открытым ртом — здоровье. Если не знаете, что хотите, а просто хотите, чтобы все складывалось более удачно, ловите снег на свою фотографию.

Если взять горстку первого снега и съесть его, загадав при этом заветное желание, то оно непременно сбудется.

Снежная магия работает в любое время. Например, строя с ребенком снежную крепость, представляйте, что вы всегда будете вместе защищаться от любых невзгод, каждая положенная в ее стены горстка снега — это ваш вклад в укрепление семейного очага и дома, ведь «мой дом — моя крепость».

Магической может стать и игра в снежки, конечно, если играть не просто так, а со смыслом. Делая каждый снежок, представляйте, чего вы желаете тому, в кого он полетит, — и бросайте. Так можно забросать человека деньгами, удачей, любовью. Попадете — ваше желание сбудется, промажете — значит, не очень искренне желали. Чем-то насолившего вам человека можно забросать неприятностями. Но если на вас попадут даже мельчайшие частички такого снежка, ваши пожелания обернутся против вас.

Слепите снежок, загадайте желание и бросьте его с размаху за спину. Если, упав на землю, он останется цел, то желание сбудется. Если отломится небольшой кусочек — сбудется, но придется немало постараться для этого. Ну а если разлетится на мелкие кусочки, не ждите исполнения своего желания в скором времени.

По первому снегу гадают на будущего жениха. Следует взять горстку снега и занести в дом, дождаться, пока он растает, а после этого внимательно рассмотреть сор в талой воде. Если там найдется волос, значит, девушку ожидает брак с лицом духовного звания, если попадется соломинка или щепка — значит, жених будет светским человеком. Если в талой воде ничего не удается найти, значит, в этом году свадьбы не видать.

С ЛЕГКОЙ МЕНОПАУЗОЙ!

В наше время лучшая пора жизни женщины начинается… с менопаузы. Не верите? Напрасно! Ностальгия по молодости неактуальна! Множество дам признаются, что ни за что не хотели бы вернуться в те времена, когда с трудом завоевывали место под солнцем, разрываясь между заботой о детях и необходимостью делать карьеру… И вот все тревоги позади! Вы в самом расцвете женской привлекательности и абсолютно свободны. Делаете, что хотите, едете, куда вздумается! И мужчины заглядываются – дамы в возрасте нынче в моде! А секс – сплошной восторг: беременность больше не грозит. Вы можете возразить: а как же рассказы подруг об ужасах климакса? Просто они не слышали про инновационное негормональное средство **БОНИСАН**.

БОНИСАН может заменить гормональную терапию при менопаузе, регулируя количество эстрогена. В его состав входит экстракт соевых бобов Solgen 10. Начните курсовой прием средства **БОНИСАН** с 40 лет, и он предотвратит наступление раннего климакса и сделает его течение легким. Но даже если вам уже за 50, **БОНИСАН** станет отличной поддержкой на протяжении всего климактерического периода. Он поможет при приливах, бессоннице, потливости, головных болях, перепадах настроения. А еще **БОНИСАН** продлит вашу молодость! Содержащиеся в нем изофлавоны способствуют сохранению коллагена, эластичные свойства которого увлажняют кожу и разглаживают морщины. Вы же хотите оставаться молодой и привлекательной долгие годы?

Прекрасно дополняет прием капсул **БОНИСАН** крем-гель **БОНИСАН** для интимного применения. Он содержит естественные фитоэстрогены, способствующие нормализации влагалищного эпителия и повышению его сопротивляемости воспалительным процессам. **Интимная жизнь без тревог и волнений, только удовольствие и радость!**

БОНИСАН: с праздником менопаузы!

- ✔ **БОНИСАН отодвинет наступление климакса**
- ✔ **Облегчит его течение**
- ✔ **Поможет сохранить молодость женщины**

РЕКЛАМА. БАД. Не является лекарством.
Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.
СГР № RU.77.99.11.003.Е.009323.04.11 от 01.04.2011
ООО «РИА Панда». ОГРН 1027804683117 РЕКЛАМА № 19629

Спрашивайте в аптеках города!

РИА ПАНДА фармацевтическая холдинг
Телефон горячей линии: 8-800-333-10-33 (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 09.00-19.00; сб – 10.00-19.00; вс – выходной). www.riapanda.ru

Эндокринол с лапчаткой белой поддержит здоровье щитовидной железы

Из телепередачи узнала, что для здоровья щитовидной железы очень полезен редкий вид травы лапчатки — лапчатка белая. Где ее можно найти?

Ирина, г. Абакан

Действительно, лапчатка белая уже давно зарекомендовала себя как эффективное средство для здоровья щитовидной железы. Она встречается во многих народных рецептах, ее издавна применяют травники.

Сегодня лапчатку белую можно найти на полках аптек: компания Эвалар предлагает Эндокринол — растительный[1] препарат для здоровья щитовидной железы на основе лапчатки белой! Так как лапчатка белая крайне редко встречается в природе, специалисты Эвалар возделывают эту редкую траву на собственных плантациях в предгорьях Алтая и гарантируют — в составе Эндокринола именно лапчатка белая. Ее бережно собирают в период максимальной насыщенности активными веществами и грамотно перерабатывают, сохраняя все полезные свойства.

Дополнительно используйте крем-гель Эндокринол с лапчаткой для кожи в области шеи. Капсулы и крем, действуя изнутри и снаружи, создают оптимальную концентрацию биологически активных веществ.

Капсулы и крем Эндокринол не имеют побочных эффектов и с успехом могут применяться всеми, кто заботиться о здоровье щитовидной железы.[2]

Принимайте Эндокринол — это надежная поддержка для щитовидной железы.

Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар» читайте на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!

Спрашивайте в аптеках!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 454-00-03.
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

[1] Растительный — по содержанию действующих компонентов [2] Противопоказан при индивидуальной непереносимости компонентов, беременности, период кормления грудью.
Действие препарата подтверждено сертификатом СДС «Марка года» № МГ RU.001.П0977 и указано в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы, зависящие от рациона питания (не лечебного действия)
СоГР № RU.77.99.11.003.Е.051878.12.11, СоГР № RU.50.99.09.001.Е.000122.10.10. БАД. Не являются лекарством. Реклама.

РЕКЛАМА № 19583

Из почты «Айболита»

Сергей писал о том, что скоро приедет к нам и какая счастливая жизнь нас ожидает...

С Сергеем мы познакомились в Интернете, когда моей дочке было три годика. Он писал очень грамотные и задушевные письма, что меня очень удивляло. Вскоре я оказалась на операционном столе, и Сергей появился в моей палате с цветами и фруктами и очень поддерживал меня после операции. Так завязалось наше знакомство. Вскоре он позвал меня замуж, и я не отказала, тем более что дочка стала звать его папой. До свадьбы Сергей не знакомил меня со своей родней, и позже я поняла почему. Как оказалось, у него за плечами было 10 лет тюрьмы. Неделю я ревела, но было поздно — в паспорте уже стоял штамп, да и жить мы переехали к его маме.

Два года прожили все вместе. Дочь обожала Сергея, он нас на руках носил, дарил цветы и подарки. И вдруг — все всегда происходит вдруг — его арестовали за грабеж и дали 10 лет. После этого свекровь просто выставила меня с дочкой из своего дома на улицу зимой. В один момент мы оказались без денег, работы, друзей! Кое-как добрались до своего города. Прошло еще 5 лет. Все это время мы с Сергеем переписывались, поддерживали друг друга. Он писал о том, что скоро приедет к нам и какая счастливая жизнь нас ожидает. Дочь росла на письмах Сергея. Со временем письма стали приходить все реже и реже, а потом и совсем пропали. Я ждала полгода, писала Сергею, дочь тоже — ответа не было. А однажды письмо вернулось с пометкой «освобожден условно досрочно».

Я взрослый человек, все понимаю, у Сергея могли измениться планы. Ну сообщил бы об этом — я могла бы понять! Как мне быть и как объяснить все дочери? Придумать смертельную болезнь и «похоронить» Сергея в далеком краю? А вдруг он объявится — как я буду выглядеть в глазах ребенка? Еще раз с кем-то познакомиться? А вдруг опять наступлю на те же грабли? Может, со стороны виднее и кто-нибудь подскажет мне выход?

Ирина, Липецкая обл.

А может, нужно было простить? И не была бы сейчас одна...

В 53 года я осталась одна. Нет, муж не умер. Он просто встретил девушку 23 лет (ему на тот момент было 60 лет). У нас двое сыновей (34 и 30 лет). Как это и бывает, об измене мужа я узнала последней. Какую цель преследовала та девушка, решившись на этот шаг? Не понимаю. Ну а мой муж, наверное, хотел тряхнуть стариной, самоутвердиться, а возможно, покрасоваться перед сыновьями. Они пытались образумить отца, оберегая меня от людских пересудов. Но мир тесен.

Это была не первая измена мужа, но все пережила, все простила и уже жила спокойно. Ведь возраст почтенный, сыновья взрослые, полон дом внуков. Меня поймут те женщины, которые пережили подобное. Не хотелось жить, было стыдно именно мне, от людей прятала глаза. О чем-либо говорить с мужем вообще не хотела, тем более о том, что происходило. Тридцать три года, прожитых вместе, не вычеркнуть из жизни. Речи о прощении не было: он предал меня в таком возрасте, когда, как никогда, нуждаешься в близком человеке и его поддержке. Я пыталась его даже оправдать в своих глазах. Говорила себе: ну влюбился, наверное, это выше его сил. Но ни умом, ни сердцем не могла простить его. Мы расстались. Общение детей с отцом тоже прекратилось. Чтобы не встречаться с отцом, они уехали в другой город, а я осталась. Здесь работа, друзья. Конечно, очень скучаю по внукам.

И вот уже три года я совсем одна. Особенно тяжело вечерами. Каждый человек возвращается домой, где собираются родные, близкие люди, семья. А я приезжаю в большой пустой дом. Долгими вечерами перебираю в памяти свою прожитую жизнь и задаю себе вопрос: а может, нужно было простить? И не была бы сейчас одна. Мне очень плохо одной. И всегда я прихожу к одному и тому же выводу: нет, не смогла бы простить, не смогла бы жить с этим человеком. А что же муж? Он делал несколько попыток примириться с сыновьями, но не нашел у них понимания.

...А та девушка ушла от мужа к молодому, причем прихватив с собой то, что ему досталось при разделе нашего имущества. От избытка любви он подарил ей машину, квартиру с обстановкой. Вот так закончилась эта история. Я не знаю, где сейчас муж и как живет. Да и не хочу знать!

Ирина, Хабаровский край

В ПЕРВОЙ ПОЛОВИНЕ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ ВЕДУЩИЙ, КАК ПРАВИЛО, МУЖЧИНА. ЗАТЕМ РОЛИ МОГУТ ПОМЕНЯТЬСЯ. И МУЖ, И ЖЕНА ДОЛЖНЫ БЫТЬ ГОТОВЫ К ЭТОМУ. ЛИДЕР — НЕ ПОЖИЗНЕННОЕ ЗВАНИЕ.

Для дам — *Советы психолога*

Чемодан без ручки

Иногда вас раздражает в нем какая-нибудь мелочь: например, что у него двигаются уши, когда он жует. Но потом охватывает жалость и к нему, и к себе. Ну расстанетесь вы, а где гарантия, что найдете другого и он будет лучше? Словом, типичная ситуация чемодана без ручки: и нести тяжело, и бросить жалко.

Многие психологи сегодня считают, что усталость отношений — не причина, а следствие. Следствие неоправдавшихся надежд, что этот мужчина обеспечит вам интересную жизнь, а его хватает лишь на короткий секс раз в неделю. От этого внутреннего разочарования и рождается усталость.

Решайте, что вам дороже — ваши надежды или этот человек? Чего вы больше хотите: веселой жизни с дорогими ресторанами, морскими круизами и ночными клубами или быть с этим мужчиной?

Найдите несколько минут, чтобы вас никто не беспокоил, и как можно ярче представьте себе обе картины. Где вы почувствовали себя более комфортно, более счастливо?

1 Наверняка было время, когда вы постоянно находились в приподнятом настроении, в своем избраннике видели одни лишь достоинства. Вам постоянно хотелось быть вместе. Вы ходили в кино, в кафе, гуляли по улице, потому что это так здорово. Вы не жалели для друг друга нежных слов. Так воссоздайте это поведение — влюбленного человека — в сегодняшней жизни. Начните с себя. Перестаньте оплакивать свои неоправдавшиеся надежды, вы уже приняли решение: «Я хочу быть с тобой, и я буду с тобой!»

2 Возьмите себе за правило: когда вы рядом с любимым, у вас всегда должно быть хорошее настроение. Он звонит — радостно приветствуйте его. Посылайте в течение дня 2-3 нежные или смешные SMS-ки, звоните ему сами. Вспомните: в начале отношений вы оба могли в любую минуту засмеяться над какой-нибудь ерундой. Теперь вы стали какими-то неинтересными. Сломайте этот стереотип поведения. Рассказывайте смешные истории из своей жизни. Это не мелочи! Многие пары сохранились благодаря тому, что кто-нибудь из супругов умел вовремя рассмешить другого.

3 Самые большие враги влюбленной пары — это телевизор и компьютер. Как только кто-нибудь один усаживается перед экраном, другой начинает скучать или искать себе какое-то занятие. Общение сводится к минимуму. Стащите своего любимого с дивана. Скорее всего, он будет сопротивляться: «Зачем куда-то идти, когда и здесь, на диване, хорошо». Не сдавайтесь! Когда вы вернетесь, муж будет благодарен вам за то, что вытащили его из дома. Даже если не покажет вида.

4 Только вместе!

Подумайте, какие дела вы могли бы делать вместе. Может, вы решитесь вместе приготовить какое-нибудь сложное блюдо? Или начнете ходить в бассейн. Если ваш любимый поймет, что ему с вами хорошо не только в постели, но и на кухне, в магазине и в других малоромантичных местах, то вряд ли ему придет в голову мысль: «Мы уже устали друг от друга».

И. Н. Новиков, семейный психолог

Как там, у них?

Зачем японцу гейша?

Для японского мужчины женщина традиционно существует в трех ипостасях: жена для ведения хозяйства, проститутка для секса, гейша для задушевных разговоров о жизни. К последним прибегают не часто.

ЗАМУЖЕМ БЕЗ МУЖА

Японки выходят замуж все позже и позже. Сейчас тридцатилетняя невеста воспринимается вполне нормально, хотя лет 70 назад она сгодилась бы разве на роль мамы-сан. Несмотря на возрастающее желание японок работать, более половины из них остаются домохозяйками.

Их день складывается из забот по дому, посиделок с соседками и посещения магазинов — кошелек мужа в их руках. Единственное, чего в этих руках нет, так это самого мужа. Мужчины уезжают на работу и возвращаются... нет, не поздно — очень поздно! Или вообще не приезжают, оставаясь ночевать в отелях поблизости от кабачка, где их застала ночь. Редкий гость в своем доме, муж все меньше разговаривает с женой, а она с трудом вспоминает его лицо. Кроткая невеста со временем превращается в демона. Стало известно, что некоторые японские домохозяйки не разрешают мужьям по утрам ходить в туалет — экономят воду. Из-за этого на станциях по утрам очереди в мужские туалеты.

Японские дети — это самые счастливые дети на планете. До поступления в школу, то есть до семи лет, им можно почти все. Они играют, гуляют с родителями или в маленьких группках детского сада — все в одинаковых кепочках, кривоногие и пухлые. Малыши там сытые, чистые и выгулянные. И закаленные: японцы даже зимой заставляют детей ходить с голыми ногами. И не только малышей. До самого выпуска из школы японские девочки не имеют права носить колготки, и зимой их фиолетового цвета ножки едва прикрывают коротенькие синие юбочки, из-под которых выглядывают трусы-шорты.

Учиться в школе тем тяжелее, чем ближе выпускные экзамены. Самоубийства не редкость среди абитуриентов. Зато для тех, кто поступил, впереди четыре года беззаботного студенчества. А потом... десятилетия работы от звонка до последней электрички.

НЕТ ВРЕМЕНИ НА СЕКС

Японцы занимаются сексом едва ли не меньше всех в мире.

Причины: муж и жена редко встречаются, жилье тесное, а порой они и вообще обитают под родительской крышей. А отсутствие лишних денег не позволяет тратиться на любовниц. Для японского мужчины женщина традиционно существует в трех ипостасях: жена для ведения хозяйства, проститутка для секса, гейша для задушевных разговоров о жизни. К последним прибегают не часто.

ИДЕШЬ НА ПЕНСИЮ? РАЗВОД!

Все чаще японки уходят от своих мужей после выхода их на пенсию. Они с удивлением понимают, что малознакомый пожилой мужчина теперь постоянно будет находиться рядом, и это сильно раздражает. Вот и приходится расставаться.

Иногда мужья уходят первыми в мир иной, тогда жены наследуют состояние и бизнес (если есть). По обычаю, когда придет смертный час, жена должна быть похоронена в одной могиле с мужем. Женщины платят несколько тысяч долларов, чтобы лежать отдельно от своего благоверного.

Намотай на ус

● В хорошей семье сексуальность вплетается в жизнь, становится как бы языком двоих, известным только им, — людям посторонним может быть непонятно, чему вы улыбнулись, почему так посмотрели друг на друга.

● Не превращайтесь в говорящий кухонный агрегат, живите вместе со своим супругом, дышите с ним одним воздухом. А самое главное — не требуйте от мужчины чего-то невозможного, не отравляйте ему жизнь.

● Секс становится менее ярким и происходит все реже? Если вы хотите избавиться от скуки и выйти из тупика ваших отношений, не жалейте для любимого человека нежных слов, придумайте ему ласковое прозвище. И при каждом удобном случае обнимайте и горячо целуйте его!

В ЧЕСТЬ ДНЯ РОЖДЕНИЯ «МЕГГИ МОЛЛ» ВРУЧАЕТ НОВЫЙ АВТОМОБИЛЬ PEUGEOT 3008*

ПО ВСЕЙ СТРАНЕ МЫ РАЗЫСКИВАЕМ ЭТОГО СЧАСТЛИВЧИКА...

Может, это именно Вы?

УЗНАЙТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС, РОДИЛИСЬ ЛИ ВЫ В СЧАСТЛИВЫЙ ДЕНЬ!

...или получите 1 500 000 рублей

СТАНЬТЕ ХОЗЯИНОМ НОВОГО АВТОМОБИЛЯ...

СЛОЖИТЕ ДЕНЬ И МЕСЯЦ ВАШЕГО РОЖДЕНИЯ ▸ СЛОЖИТЕ ЦИФРЫ ПОЛУЧЕННОЙ СУММЫ ТАК, ЧТОБЫ ПОЛУЧИЛОСЬ ЧИСЛО ОТ 1 ДО 9 ▸

ЗАПОМНИТЕ ЭТО ЧИСЛО ▸ УМНОЖЬТЕ ЕГО НА 3 ▸ ВЫЧТИТЕ 2 ▸ УМНОЖЬТЕ НА 5 ▸ ПРИБАВЬТЕ 5 ▸ РАЗДЕЛИТЕ НА 5 ▸

ПРИБАВЬТЕ 1 ▸ РЕЗУЛЬТАТ РАЗДЕЛИТЕ НА ЧИСЛО, ПОЛУЧЕННОЕ ПРИ СЛОЖЕНИИ ВАШЕЙ ДАТЫ РОЖДЕНИЯ ▸ ВАШЕ ЧИСЛО:

ВНИМАНИЕ! ЕСЛИ В РЕЗУЛЬТАТЕ ПОДСЧЕТОВ ВЫ ПОЛУЧИЛИ 3, ТО ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Автомобиль готов к вручению!

Звоните по телефону прямо сейчас!

8-800-200-96-27

НОВЫЙ ХОЗЯИН АВТО НАЙДЕН! ЧИСЛО 3 ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПРИНОСИТ СЧАСТЬЕ!

03.7621.68.79.2

В прошлом году я случайно открыла газету и вдруг решила проверить свое счастливое число. Невероятно, но благодаря ему я стала обладателем нового автомобиля, на котором с удовольствием ездит вся моя семья. Мы могли получить деньги, но выбрали автомобиль, о чем ни разу не пожалели!

В.В. Жуковская, п. Львовский

* ООО «ПОЧТА СЕРВИС» (ДАЛЕЕ – «ОРГАНИЗАТОР») С ЦЕЛЬЮ ПРОДВИЖЕНИЯ НОВЫХ ТОВАРОВ ПО ПОЧТОВЫМ КАТАЛОГАМ ПРОВОДИТ С 12.11.12 ПО 15.02.13 МАРКЕТИНГОВУЮ АКЦИЮ С ГЛАВНЫМ ПРИЗОМ В РАЗМЕРЕ 1 500 000 РУБЛЕЙ. НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ КОНКУРСОМ, ИГРОЙ, ЛОТЕРЕЕЙ ИЛИ ПУБЛИЧНЫМ ОБЕЩАНИЕМ НАГРАДЫ. ПОТЕНЦИАЛЬНЫМ УЧАСТНИКАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ ПОДСЧИТАТЬ ЧИСЛА ПО ПРИВЕДЕННОЙ ФОРМУЛЕ ТАК, ЧТОБЫ В РЕЗУЛЬТАТЕ ПОЛУЧИТЬ ЧИСЛО 3. ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ КЛИЕНТЫ, ПРИСЛАВШИЕ СВОИ ОТВЕТЫ (ПРАВИЛЬНЫЕ ИЛИ НЕПРАВИЛЬНЫЕ), ПОЛУЧАЮТ НАБОР ДОКУМЕНТОВ ИНФОРМАЦИОННОГО ХАРАКТЕРА ВМЕСТЕ С КАТАЛОГОМ. УЧАСТНИКИ, СДЕЛАВШИЕ И ОПЛАТИВШИЕ ЗАКАЗ ТОВАРОВ ИЗ КАТАЛОГА ОРГАНИЗАТОРА, ВЫСЫЛАЕМОГО ВСЕМ ПОЗВОНИВШИМ ПО УКАЗАННОМУ ТЕЛЕФОНУ, ПРЕТЕНДУЮТ НА ПОЛУЧЕНИЕ ГЛАВНОГО ПРИЗА В РАЗМЕРЕ 1 500 000 РУБЛЕЙ. КЛИЕНТЫ ИЗ ЧИСЛА УЧАСТНИКОВ, СДЕЛАВШИЕ И ОПЛАТИВШИЕ ЗАКАЗ ИЗ ПРЕДЛОЖЕННОГО ОРГАНИЗАТОРОМ КАТАЛОГА (ПО ТОВАРНЫМ ГРУППАМ 04.8234.333.79.1, 04.9235.333.79.1), ПОЛУЧАЮТ ВЕЩЕВОЙ ПОДАРОК (ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ НА УСМОТРЕНИЕ ОРГАНИЗАТОРА; В РАССЫЛКЕ МОЖЕТ ИМЕНОВАТЬСЯ «ПРИЗ»). МОДЕЛЬ, МАРКА, КОМПЛЕКТАЦИЯ И ДРУГИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРИЗА ОПРЕДЕЛЯЮТСЯ НА УСМОТРЕНИЕ ОРГАНИЗАТОРА И МОГУТ НЕ СОВПАДАТЬ С ОЖИДАНИЯМИ УЧАСТНИКОВ, А ТАКЖЕ МОГУТ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ ИЗОБРАЖЕНИЙ НА ИНФОРМАЦИОННЫХ МАТЕРИАЛАХ. ДАННЫЙ ПРИЗ – БЛАГОДАРНОСТЬ ЗА ЗАКАЗ КЛИЕНТА. СТОИМОСТЬ ПРИЗА ВКЛЮЧЕНА В СТОИМОСТЬ ЗАКАЗАННЫХ ТОВАРОВ. ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА (ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ) БУДЕТ ОПРЕДЕЛЕН В ФИНАЛЕ АКЦИИ 15.02.13 НЕСЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ СОГЛАСНО ДЕЙСТВУЮЩИМ «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ» С УЧЕТОМ МАКСИМАЛЬНОЙ СУММЫ ЗАКАЗА, ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ДАННОМУ ЗАКАЗУ, ВКЛЮЧАЯ СТОИМОСТЬ ЕГО ОБРАБОТКИ, ИЗ ЧИСЛА ВСЕХ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫХ УЧАСТНИКОВ, ВЫПОЛНИВШИХ НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ ЗАКАЗА И ОПЛАТЫ ТОВАРОВ. УЧАСТИЕ В МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ РЕГИСТРИРУЕТСЯ ДО 11.02.13 (ПО ПОЧТОВОМУ ШТЕМПЕЛЮ). ГЛАВНЫЙ ПРИЗ – 1 500 000 РУБЛЕЙ – МОЖЕТ БЫТЬ ПРЕДСТАВЛЕН В ФОРМЕ ВЕЩЕВОГО ПРИЗА. ПРАВО ВЫБОРА МЕЖДУ ВЫПЛАТОЙ 1 500 000 РУБЛЕЙ И ПРЕДОСТАВЛЕНИЕМ ВЕЩЕВОГО ПРИЗА ОРГАНИЗАТОР ОСТАВЛЯЕТ ЗА СОБОЙ. ПОДРОБНЫЕ УСЛОВИЯ АКЦИИ УКАЗАНЫ В КОНВЕРТЕ С КАТАЛОГОМ ОРГАНИЗАТОРА, ВЫСЫЛАЕМОМ ВСЕМ УЧАСТНИКАМ, ЗАПРОСИВШИМ КАТАЛОГ. ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ УСЛОВИЕМ ДЛЯ РЕГИСТРАЦИИ УЧАСТИЯ В АКЦИИ ЯВЛЯЕТСЯ ЗАКАЗ И ОПЛАТА ТОВАРА ИЗ ПРЕДЛАГАЕМОГО КАТАЛОГА ОРГАНИЗАТОРА. СОТРУДНИКИ ООО «ПОЧТА СЕРВИС», ЧЛЕНЫ ИХ СЕМЕЙ, НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИЕ ГРАЖДАНЕ И ГРАЖДАНЕ ДРУГИХ ГОСУДАРСТВ (НЕ ГРАЖДАНЕ РФ) НЕ ИМЕЮТ ПРАВА УЧАСТВОВАТЬ В МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ И ПРЕТЕНДОВАТЬ НА ПРИЗЫ. КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ ОГРАНИЧЕНО СРОКОМ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ. ОРГАНИЗАТОР: ПРОДАВЕЦ ТОВАРОВ ДИСТАНЦИОННЫМ СПОСОБОМ ООО «ПОЧТА СЕРВИС». АДРЕС ДЛЯ СПРАВОК: 127220, МОСКВА, УЛ. НИЖНЯЯ МАСЛОВКА, Д. 8, ОГРН 1057749621115. ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ ИЛИ ВЫИГРЫШЕЙ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АКЦИИ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ВРУЧЕНИЯ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ 8-800-200-96-27. WWW.MEGGYMALL.RU.

РЕКЛАМА №0482

Пригодится

ПРИ отечности век и появлении синяков под глазами полезно протирать кожу кубиками льда. Чтобы усилить лечебный эффект, можно замораживать не воду, а отвар петрушки или шалфея.

СУХАЯ и шершавая кожа рук? Попробуйте втирать в шелушащиеся места крахмал.

ИСПОЛЬЗОВАТЬ для губ вазелин нужно крайне осторожно, так как его частое применение приводит к обратному результату — губы высушиваются еще больше.

ВОЛОСЫ будут иметь здоровый вид, если их правильно мыть. Может быть, покажется странным, но ополаскивать голову надо не менее 5-7 минут под сильной струей воды. Иначе моющие средства, осевшие на волосах, скрадывают блеск.

МАСКА из зеленой глины отлично очищает лицо от омертвевших клеток.

ПРИ потрескавшейся, обветренной, покрасневшей коже рук хорошо помогают ванночки из горячего (40-45°С) настоя липового цвета: в 1 л воды заварите 1 ст. ложку сырья, настаивайте 2-3 часа. Затем на 10-15 минут опустите в настой руки, после чего вотрите в них жирный крем.

Мороз и солнце

МОРОЗ И СОЛНЦЕ СПОСОБСТВУЮТ СТАРЕНИЮ КОЖИ.

Прибавьте к этому авитаминоз, переохлаждение, сухость воздуха и ветреную погоду. Наши советы помогут защитить лицо зимой.

* Избегайте острой пищи, алкоголя, горячих ванн.

* Если вы — поклонница прогулок на холодном воздухе, следуйте совету наших бабушек и смазывайте лицо гусиным жиром. Нарежьте жир мелкими кусочками, расплавьте на водяной бане, остудите и тонким слоем нанесите на лицо на 15 минут, смойте теплой водой.

* Если губы обветрились, не используйте какое-то время помаду: она помешает заживлению кожи. Очистите поверхность губ от омертвевшей кожи при помощи обычной зубной щетки. Нанесите на нее немного жирного крема и помассируйте губы.

* Постарайтесь зимой не сушить волосы феном слишком часто. Лучше нанесите на волосы укрепляющую сыворотку и накрутите бигуди.

* Вы пришли с мороза. Наверняка у вас возникнет желание погреть руки у батареи или под струей горячей воды. Не поддавайтесь искушению! Резкие перепады температуры и соприкосновение с горячей водой причинят рукам вред.

...плюс оливковое масло

Всего несколько капель оливкового масла, нанесенных на кожу, оживляют цвет лица, придают сияние волосам и ухоженный вид ногтям.

Ежедневное употребление в пищу оливкового масла предохраняет кожу от высыхания, делает ее мягкой естественным путем: масло стимулирует процессы обмена веществ кожи, нейтрализует вредное воздействие свободных радикалов, освобождает кожу от токсинов. Более того, оно помогает сохранить кожу свежей и красивой. Так, египетская царица Клеопатра, чтобы ее тело оставалось нежным и бархатистым, раз в неделю принимала ванны с добавлением смеси оливкового масла и молока (1:1). Предлагаем несколько простых рецептов масок с оливковым маслом.

Для жирной кожи. 1,5 ст. ложки кукурузной муки, 1,5 ст. ложки кефира, 1/2 яичного белка, 0,5 ст. ложки оливкового масла. Все перемешайте. Нанесите на лицо и шею на 15 минут, смойте теплой водой.

Оливковый скраб. Смешайте овсяные хлопья и оливковое масло (1:1) и нежно втирайте в кожу лица в течение 5 минут. После этого, не смывая, намажьте сверху маску (1 чайн. ложку меда и 2 ст. ложки яблочного сока), аккуратно втирайте в кожу еще 5 минут. Подождите, пока маска высохнет, и смойте ее холодной водой.

Для сухой кожи. Маска хорошо смягчает кожу, устраняет шелушение. Возьмите яичный желток, 1 чайн. ложку оливкового масла,1 чайн. ложку меда, все хорошо размешайте, нанесите ватным тампоном на лицо одним слоем. Когда чуть подсохнет, нанесите второй слой. Через 20 минут смойте теплой водой. Применяйте маску 1-2 раза в неделю в течение месяца.

Питательная маска для всех типов кожи. Смешайте творог, оливковое масло, молоко, свежевыжатый морковный сок (1:1). Все тщательно перемешайте и нанесите на лицо на 20 минут, смойте теплой водой. Эффект будет только после 2 процедур, которые нужно повторять по возможности 2 раза в месяц.

ДОБАВЬТЕ В ВАННУ С ВОДОЙ 2-3 СТ. ЛОЖКИ ОЛИВКОВОГО МАСЛА, И ЭФФЕКТ ГЛАДКОЙ, БАРХАТИСТОЙ КОЖИ ГАРАНТИРОВАН.

Знаете ли вы, что...

● 30 минут ходьбы в день — это минимум для человека, не занимающегося спортом. Но чтобы ходьба приносила пользу, надо гулять без тяжелых сумок и в удобной обуви. При этом следить за осанкой и дыханием.

● При занятиях спортом лишь на 40-й минуте начинают расходоваться жировые отложения. Поэтому тренироваться меньше часа нет смысла.

● Полуголодные диеты уменьшают мышечную массу, что тормозит обмен веществ. Спустя какое-то время этот процесс замедляется настолько, что организм не может расходовать жир, даже если калорий получает совсем мало. Он воспринимает это состояние как голод, угрозу жизни и начинает откладывать жир про запас.

● Занятия домашним хозяйством более благотворно действуют на фигуру женщины, нежели занятия в спортзале. Все необходимые упражнения женщина делает, когда вытирает пыль, пылесосит и моет полы. Медики утверждают, что женщина, которая проводит за домашней работой как минимум восемь часов в неделю, никогда не будет страдать ожирением. У нее всегда отличное кровообращение и тонкая талия.

Как там, у них?

ЯПОНКИ КРАСОТОЙ ОБЯЗАНЫ РИСУ

Красотой кожи японки обязаны рису, вернее, маске из него. Рис обладает способностью мягко отшелушивать отмершие клетки, делая кожу более ровной. Для приготовления маски 1/2 стакана риса измельчите в кофемолке. 2 ст. ложки полученной рисовой муки смешайте с теплым молоком до сметанообразной массы. На лицо сначала нанесите несколько капель любого растительного масла и дайте впитаться, а затем рисовую маску, через 10 минут снимите ее влажной салфеткой и нанесите легкий увлажняющий крем.

КИТАЯНКИ ЕДЯТ СОЮ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Все китаянки после 35 лет каждый день едят сою, так как соя — незаменимая помощница в борьбе с возрастными изменениями, поскольку богата фитоэстрогенами, похожими на эстрогены — гормоны, от уровня которых зависит не только самочувствие, но и внешность женщины. В сое высокое содержание витамина Е, железа и кальция, необходимых для упругости и эластичности кожи. Хотите и вы продлить молодость? Регулярно включайте в свой рацион продукты на основе сои: тофу, соевое молоко, а в качестве приправы к обычным блюдам используйте натуральный соевый соус. Зеленый чай тоже повышает эластичность кожи. На основе зеленого чая можно приготовить маску для любого типа кожи: 1 чайн. ложку зеленого чая залейте 1/4 стакана кипятка, выдержите 5-6 минут, затем добавьте 2 ст. ложки теплого молока, выдержите еще 2-3 минуты, процедите. 2 ст. ложки овсяных хлопьев залейте полученным раствором. Кашицу нанесите на лицо на 15-20 минут. Смойте маску вначале теплой, затем прохладной водой, после нанесите питательный крем.

В БРАЗИЛИИ НАТИРАЮТ НОГИ ПЕСКОМ

В Бразилии женщины натирают ноги песком — это своеобразный пилинг и массаж. Он удаляет ороговевший слой кожи, выравнивает ее, стимулирует выведение токсинов. Песок наносите легкими круговыми движениями на влажную кожу ног снизу вверх в течение 15 минут, затем примите душ. После процедуры кожу увлажните. Такой пилинг не рекомендуется проводить перед сеансами загара. А вот если провести его за пару дней до этого, то получите ровный и красивый загар. Главное, чтобы песок был идеально чистым. А в конце дня для профилактики варикоза и чтобы снять усталость, бразильянки делают массаж стоп, но не простой, а втирая специальную смесь. Чтобы ее приготовить, размешайте 5 ст. ложек поваренной соли, 1/3 стакана молока и 10 капель ментолового масла. Этой смесью нежно помассируйте каждую ступню, после чего ополосните чуть теплой водой.

Для вас, мусью — Ещё та проблема

Мужчины, берегите ноги!

У МУЖЧИН ТАК ЖЕ, КАК И У ЖЕНЩИН, ВОЗНИКАЮТ РАЗНООБРАЗНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СО СТОПАМИ. ОНИ СТЫДЯТСЯ ЖАЛОВАТЬСЯ НА ТРУДНОСТИ, СЧИТАЯ ИХ ПУСТЯКАМИ.

Вросшие ногти

Если неправильно подстригать ногти, они могут врасти в кожу пальцев. Если не устранить причину раздражения, воспаление может усилиться, даже стать гнойным и потребует оперативного вмешательства.

Вот простое решение: после ванночки с розовым раствором марганцовки смажьте палец маслом чайного дерева. Пропитайте толстую хлопчатобумажную нитку йодом и осторожно введите под отросшую часть ногтя. Слегка подвигайте, ноготь отделится от кожи, и воспаление пройдет.

Трескаются пятки

Шероховатая и грубая кожа и трещины на пятках — проблема, которую мужчины не замечают. Чтобы избавиться от этого, возьмите 50 мл глицерина, 50 мл оливкового масла, 20 капель масла шалфея, 10 капель лавандового масла. Ежедневно втирая эту смесь в кожу стоп на ночь, через несколько дней забудете о неприятностях. Альтернативой лечения трещин на пятках может стать крем после бритья с витамином F, который надо ежедневно втирать в кожу ступней.

Если после трех недель применения какого-либо из средств ступни не приобретают гладкость, проконсультируйтесь с дерматологом.

Неприятные запахи

Мужчин очень беспокоят повышенная потливость ног и неприятный запах. Проблема актуальна в любое время года. При повышенной потливости рекомендуются ежедневные прохладные ванночки для ног с отваром или экстрактом лекарственных трав. Для регулярного использования подходит такой лосьон (все можно купить в аптеке).

Смешайте в бутылочке из темного стекла 100 мл водки, 1 ст. ложку шалфея, 1 ст. ложку сока ромашки аптечной, 5 капель масла лаванды, 5 капель масла чайного дерева. Хранить лосьон в холодильнике можно в течение трех месяцев.

Перед походом в сауну, спортивный зал или бассейн нанесите несколько капель лавандового масла на ступни и втирайте. Это средство поможет предохранить ваши ноги от заражения грибком.

Полезный массаж

Оказывается, с помощью легкого массажа ног можно обнаружить сбой в работе какого-либо органа. Массаж ступней помогает избавиться от застойных явлений в сосудах, улучшить кровоснабжение различных органов и способствует расслаблению всего организма. Легкий массаж не только снимает напряжение, которое накопилось за день, но и оказывает целенаправленное благотворное влияние. Массируйте ступни легкими круговыми движениями, используя наружную сторону сжатой в кулак руки. Закончите процедуру интенсивными, но мягкими поглаживаниями, начиная от кончиков пальцев по направлению к пятке и ахиллесову сухожилию.

Грибок

Грибковые заболевания — это очень серьезная проблема. Эта инфекция в последнее время стала очень распространенной. Заражение происходит в банях, душевых, бассейнах, спортивных залах, на пляжах, через предметы одежды. Факторы, способствующие заболеванию: потливость стоп, плоскостопие, потертости кожи, трещинки на ногах. Лечение грибковых заболеваний сложное и требует обязательной консультации у специалиста, но вовремя принятые профилактические меры помогут вам эффективно защитить кожу ног. Перед походом в сауну, спортивный зал или бассейн нанесите массирующими движениями несколько капель лавандового масла на ступни и втирайте в течение двух минут. Это средство поможет надежно предохранить ваши ноги от заражения грибком.

Для здоровья и бодрости ног

* Один раз в неделю втирайте в кожу стоп крем для ног. Эти кремы содержат активные освежающие и питательные вещества, поэтому, применяя их, вы сделаете кожу ног не только гладкой и эластичной, но и невосприимчивой к различным инфекциям.

* Срезайте ногти правильно. Они на ногах намного толще, чем на руках, срезайте только в размягченном состоянии (после ванночки или бани). Форма ногтей должна повторять форму пальцев. Уголки необходимо аккуратно подпиливать пилкой. Не срезайте кожицу вокруг ногтей, это приведет к ее разрастанию. Старайтесь никогда не обрывать заусеницы, так как в образовавшиеся микроранки может легко проникнуть инфекция.

* Используйте пемзу для удаления ороговевшего слоя кожи на ступнях.

* Все процедуры нужно проводить регулярно, хотя бы один раз в неделю, и тогда ваши ноги всегда будут в идеальном состоянии.

Не навреди

* Новую обувь лучше покупать во второй половине дня, когда ноги слегка отекли и стали намного чувствительнее. Обувь будет труднее надеть, но зато вы можете быть уверены, что выбранная модель не будет жать и ее не придется долго разнашивать.

* Не носите синтетическую и резиновую обувь в течение долгого времени.

* Откажитесь от носков из синтетических материалов: они затрудняют нормальную циркуляцию воздуха и создают условия повышенной влажности, что негативно сказывается не только на состоянии кожи стоп, но и на всем организме в целом.

Познакомимся?

Европейская клиника "Сиена-Мед"
ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА
уникальная диагностика и лечение по методам профессора Шейдера
ПОСЛЕ ТРАВМ, ИНСУЛЬТОВ, ШУМА В УШАХ
ГОЛОВНОЙ БОЛИ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ, НЕВРОЗОВ
РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА, ЭПИЛЕПСИИ, ШИЗОФРЕНИИ
т. 8(473) 247-77-55 г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б. www.sienamed.ru

МУЖЧИНЫ

29 лет, инвалид II группы. Добрый, спокойный. Не пью, не курю. Живу с родителями, помогаю по хозяйству. Хочу познакомиться с доброй, ласковой, худенькой девушкой, без детей, можно с инвалидностью.

Сергей Николаевич Краснов, ул. Майская, 2/2, с/с Октябрьский, пос. Равнинный, Ростовская обл., 346477

***

32 года, рост 178 см, вес 78 кг. Не пью, не курю. Женат не был, детей нет. Есть все для создания семьи. Ищу спутницу жизни — добрую, стройную девушку, славянку, без семейного прошлого и детей, которая также хочет иметь семью и детей.

Борис Викторович Захаренко, д/в, главпочтамт, Пятигорск, Ставропольский край, 357503

***

Сыну Сергею 40 лет. Он средней полноты, инвалид II группы. Женат не был, без вредных привычек. Живет с нами. В свободное время увлекается рыбалкой, летом ходит за грибами и ягодами. Одно плохо — он очень стеснительный, первый никогда не подойдет, чтобы познакомиться. Очень хочу, чтобы он создал семью. Если встретит свое счастье, есть возможность жить отдельно. Надеюсь, что откликнется женщина с инвалидностью, без вредных привычек, разумного возраста, желательно из Удмуртии.

Тамара, ул. Первомайская, 72, кв. 1, Сарапул, Удмуртия, 427960

Сыну 42 года, рост 176 см, вес 78 кг. Добрый, спокойный, без вредных привычек, с высшим медицинским образованием. Хочу, чтобы он познакомился с добродушной, порядочной женщиной 35-40 лет, без вредных привычек, согласной на переезд в Москву, желательно с медицинским образованием.

Без подписи, Тверская обл., тел. +7-960-714-62-55

***

70 лет, рост 170 см, вес 80 кг. Интеллигентный мужчина с высшим образованием, обеспеченный, без вредных привычек. Есть автомобиль, люблю копаться в земле. Физически здоров. Ищу одинокую гречанку, которая может стать любимой и счастливой женой, делить со мной все горести и радости до конца жизни. Хочу познакомиться с чистоплотной женщиной приятной внешности, с доброй душой, хорошей хозяйкой, без вредных привычек. Жадных, корыстных, судимых прошу не беспокоить.

Без подписи, а/я 4898, Ставрополь, 355042

***

72 года, рост 167 см, вес 80 кг. Вдовец уже три года. Без вредных привычек. Приглашаю в свой новый дом со всеми удобствами одинокую, несудимую, добрую, верную пенсионерку без жилья и вредных привычек.

Павел Лаврентьевич Ефремов, ул. Подгорная, 11а, с. Надежда, Шпаковский р-н, Ставропольский край, 356220

***

76 лет, рост 170 см, инвалид II группы по общему заболеванию. Житель сельской местности, в доме есть все для совместного проживания. Хочу познакомиться с доброй, заботливой, домашней женщиной, близкой мне по возрасту, согласной на переезд ко мне.

В. П. Турапин, ул. Попова, 30, р. п. Чернышковский, Волгоградская обл., 404462, тел. 8-906-165-28-41

ЖЕНЩИНЫ

41 год, рост 166 см, вес 62 кг. Симпатичная кареглазая шатенка. Спокойная, хозяйственная. Живу в сельской местности, работаю. Для создания семьи познакомлюсь с добрым, надежным мужчиной 40-50 лет, любящим детей.

Алина, д/в, главпочтамт, п/п №022853, Тамбов, 392000

***

46 лет, рост 164 см, не склонна к полноте. Образование среднее, ношу очки. Хочу создать семью с русским, добрым, мудрым, ответственным мужчиной из сельской местности, имеющим свой дом. К отсутствию материальных благ, социального статуса и образования отношусь спокойно и с пониманием. Есть свое жилье, но могу переехать и помогать по хозяйству.

Рига, Башкортостан, тел. 8-937-353-06-56

***

47 лет, рост 172 см, полная. Добрая, заботливая. Познакомлюсь с мужчиной до 60 лет крупного телосложения.

Лариса, д/в, п/п №918030, Комсомольск-на-Амуре, Хабаровский край, 681032

***

55 лет, рост 158 см, стройная, по гороскопу Водолей. Вдова, сыну 34 года (он пока не женат, живем вдвоем). Живу в сельской местности, есть подсобное хозяйство. Добрая, порядочная, энергичная, оптимистка. По образованию медработник, немного увлекаюсь народной медициной. Люблю цветы, животных. Хочу познакомиться с надежным, порядочным мужчиной до 65 лет, без вредных привычек. Заботу, любовь, уважение гарантирую. Хочется любить и быть любимой!

Л. Бандык, ул. Встречная, 17, кв. 1, р. п. Дергачи, Саратовская обл., 413442, тел. 8-927-150-21-89

***

56 лет, рост 155 см, вес 62 кг. Русская, на пенсии, но еще работаю. Добрая, отзывчивая, с чувством юмора, без вредных привычек, неплохая хозяйка. Есть свой дом с отоплением газом. Познакомлюсь с нежадным мужчиной 57-67 лет, можно инвалидом II-III группы, не способным на предательство, вредные привычки в меру. Если нет жилья, у меня в доме места хватит. Надеюсь на встречу с мужчиной, который хочет избавиться от одиночества и жить в заботе, внимании и взаимоуважении.

Галина, д/в, г/п, ст. Кардоникская, Зеленчукский р-н, КЧР, 369154

58 лет, рост 166 см, вес 80 кг, вдова. Пенсионерка, живу у сына. Приятной внешности, трудолюбивая, общительная, без вредных привычек. Надеюсь, что отзовется одинокий, серьезный мужчина 58-66 лет, ростом не ниже 174 см, пенсионер, которому нужна хозяйка в доме, проживающий в своем доме с огородом, так как я из сельской местности и люблю работать на земле.

Зинаида Сергеевна Грубник, д/в, пос. Чертково, Ростовская обл., 346000

***

62 года, инвалид II группы по общему заболеванию, русская, православная. Вдова, от детей и родных не зависима. Отношения с ними прервала, как только поняла, наивная, кого я вырастила. Впрочем, Бог им и мне судья. Эту боль, одиночество, непонимание родных я бы легче перенесла, если бы рядом был порядочный, православный, русский вдовец 60-65 лет, с инвалидностью по общему заболеванию, золотыми руками и добрым сердцем. Жить можно у меня в доме, но могу и переехать, но только в тихий небольшой город. Без удобств я не смогу жить. Чистоплотна, опрятна и ухоженна. Разведенных, полных, курящих, атеистов и судимых прошу не писать. Старцы 75-85 лет, отдыхайте!

Галина Федоровна, ул. Урицкого, 69, Ковылкино, Мордовия, 431350

ОТЗОВИТЕСЬ!

Для Веры Егоровны Бондаревой из Новоалександровского р-на, Ставропольского края, которая приглашает к себе женщину («Айболит» №23 за 2012 г.).

Вера Егоровна, напишите мне!

Валентина Ивановна Прудникова, пер. Чапаева, 7, с. Большетроицкое, Шебекинский р-н, Белгородская обл., 309280

ЛАПША

из писем читателей

Однажды мама вернулась с родительского собрания в бешенстве. Химичка сказала, что я пыльным мешком из-за угла ударенная, а математичка жаловалась: «У нее в глазах отсутствие всякого присутствия».

Ирина, Кировская обл.

Я бы не стала искать духовно богатого, пусть будет просто богатый. С деньгами я бы смогла во всей красе продемонстрировать и свой внутренний мир, и внешнюю ухоженность, а уж характер прямо ангельский показала бы.

Анна, Москва

Даже когда ору на мужа, я стараюсь оставаться красивой. И рыдаю я как в кинофильмах.

Василиса Чадова, Новгород

Вечером сварила только себе маленькую турочку кофе, потому что не знала, когда муж из гаража вернется. А тут и он явился на умопомрачительный запах. Я, вся такая на лирической волне, спрашиваю: «Может, ты тоже будешь кофе?» А он: «Буду, свари покрепче, а еще свари... кастрюлю борща!»

Лариса Быкова, Ростовская обл.

Квартиру полдня драила, а он даже на вычищенный ковер и сияющий унитаз не взглянул. Тупо жрать пришел.

Екатерина, Кировская обл.

Депрессия, и в душе пустота. Господи, помоги мне!

Для Юрия Каньшина, из с. Сергеевского, Грачевского р-на, Ставропольского края, хочет познакомиться («Айболит» №23 за 2012 г.).

С мужем прожила 20 лет, 10 из которых можно вычеркнуть из жизни. Билась как рыба об лед, чтобы спасти мужа — вытянуть из секты. Сначала было смешно, но оказалось, что пришла беда. Кто-то снабжал мужа литературой. Вот он и дочитался! Заявил, что его место в секте, которая находится в Красноярском крае, недалеко от города Минусинска. В прошлом году мать дала мужу денег на день рождения — пожалела сыночка (он ей плакался, как ему с нами тяжело жить, в семье нет понимания). С этими деньгами он и укатил в секту. Через 1,5 месяца вернулся, чтобы окончательно сказать: «Мое место в секте!» Проводила мужа навсегда, даже развод дала. И человек пропал! Даже матери всего один раз позвонил (а она без ног, передвигается на инвалидной коляске, ухаживает за ней второй сын). А с нашим сыном перезванивается, спрашивает о семье и доме. Оказывается, пенсию у него забрали, денег нет. Обещанного главарем секты Виссарионом жилья нет — лето прожил в палатке. Питание двухразовое, но пища растительная. Летом они работают, а зимой поклоны отдают. Только кому?! Муж просил, чтобы я выслала ему посылку и денег. Чувствую, что он в беде, но нет веры, что он вернется нормальным. Может, зомбировали его там, рабом сделали? В общем, пропал человек! А ведь он не пил и не курил. Как я перенесла год одиночества? Депрессия, и в душе пустота. Господи, помоги мне!

P. S. Юра, жду от вас звонка!

Тамара Ивановна, с. Матрено-Гезово, Белгородская обл., тел. 8-906-604-57-39

Для тех, кто хочет познакомиться по переписке

■ ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ КОРРЕСПОНДЕНЦИЮ НА АБОНЕНТСКИЙ ЯЩИК, ДОСТАТОЧНО УКАЗАТЬ НА КОНВЕРТЕ ИНИЦИАЛЫ И ПОЛНОСТЬЮ ФАМИЛИЮ.

■ ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ В ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ КОРРЕСПОНДЕНЦИЮ «ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ», ТРЕБУЕТСЯ УКАЗЫВАТЬ ПОЛНОСТЬЮ ФАМИЛИЮ, ИМЯ И ОТЧЕСТВО.

Ждём писем!

Ogoplex® = здоровье простаты + sex

(Огоплекс®)

Апитерапевты – специалисты по лечению пчелиными продуктами. Бытует у них профессиональная шутка: «Будь рабочие пчелы мужчинами, всю пыльцу съедали бы». Действительно, пыльца многих лекарственных растений благотворно влияет на предстательную железу и мужскую силу. Пыльца стала крайне востребованным продуктом пчеловодства. (Не секрет, что проблемы с простатой стали обычным состоянием современного «человека сидячего».)

Однако клиническое применение пыльцы ограничено в том числе аллергиями от загрязнений, приносимых пчелами. К тому же не всем нравится жевать пыльцу столовыми ложками.

Швейцарские ученые нашли выход, научившись собирать очищенный от загрязнений экстракт пыльцы лекарственных растений. Это открытие использовали американские фармакологи и начали выпускать препарат Ogoplex.

Входящий в состав Ogoplex экстракт цветочной пыльцы:

- предотвращает преждевременное семяизвержение;
- улучшает микроциркуляцию в тканях предстательной железы;
- уменьшает застойные явления, воспаление и отек;
- увеличивает число эякуляций;
- стимулирует сперматогенез.

Стандартной упаковки из 60 капсул хватает на полезный месячный курс.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА.

Справочная по России: 8-800-333-00-44 (звонок бесплатный), 8(495)644-48-78. WWW.LIDERON.RU

«Я заказываю»
Вырезав купон, отправьте его по адресу 123317, Москва, а/я №8, для Мацева К. Х.
Я заказываю:
Рекомендованная цена 750 руб. (№30), 1105 руб. (№60).
Вы оплачиваете почтовые расходы
ИП Мацев Кантемир Хазратапиевич
ОГРНИП 308071822100056
361711, КБР, Зольский р-н, с. Малка, ул. Пушкина, 9

У ЖИЗНЕРАДОСТНОГО ЧЕЛОВЕКА И ТАРАКАНЫ В ГОЛОВЕ ЦВЕТНЫЕ!

Во дела!

ГДЕ ЗУБЫ, ТЁЩА?

История эта произошла в далекие советские годы с моим тогда еще молодым отцом. Будучи восемнадцатилетним пацаном, задумал папаня жениться. Назначен день свадьбы, все как полагается, стол в доме накрыт, надо ехать в загс, а перед загсом надо ехать за невестой, времени нет, никуда папа не успевает, волосы дыбом, суета.

Садится папа с отцом своим (моим дедом) в «Запорожец», едут за Наташкой, за мамой то есть. Приехали. Батя одной рукой галстук поправляет, другой калитку открывает, еще и шнурки развязались. Вбегает в дом, тот градом, кричит: «Наташка, пора ехать!» Во рту все пересохло, пить хочет, просто жуть. Смотрит — на кухне, на полочке, стакан стоит с какой-то фигней. Он стаканчик схватил, содержимое — в унитаз, сполоснул, водички попил — красота-а-а! Наташка ему говорит, мол, подожди на улице, мы с мамой сейчас придем. Папаня немного успокоился, на улочку вышел, закурил, деду говорит, мол, все нормально, сейчас поедем. Покурил. Прошло пять минут — нет невесты... Дед ему на часы показывает, кричит, что могут сегодня не успеть. Батя обратно в дом к невесте, а там шум, гам, мать с Наташей как ошпаренные по дому носятся, глаза выпучили. Спрашивает, что случилось? Наташка: «Да понимаешь, Миша, мама зубы найти не может!»

Надо ли говорить, что батина состоявшаяся теща не разговаривала в загсе, во время свадебного застолья она сидела, прикрывая рот руками. Зубы спустя некоторое время ей, конечно, сделали...

Но такой хохмы вряд ли где еще встретишь, ведь эти зубы папаша мой выкинул совершенно случайно, в чем тещу свою убедить так и не смог.

Алексей, Саратов

Народные приметы и традиции

Сама помогу!

Если вы что-то забыли, то, возвратившись, надо обязательно посмотреть в зеркало, в ящик стола, потом в шкафу, за диваном, в карманах пиджака. Позвонить жене и спросить, куда она это убрала? Просил же не трогать...

Кроме того, если вы что-то забыли в доме и вернулись, то традиция советует посмотреться в зеркало и громко сказать: «Придурок! Времени и так в обрез, а ты опять чего-то ищешь! Да еще перед зеркалом вертишься!»

Нельзя мыть пол, пока кто-то из близких находится в дороге. Приедет и сама помоет.

Если стены коровника украсить хлыстами, кожаными трусами и ошейниками с шипами, то коровы будут смирные и будут хорошо давать молоко. А если найти «коровьего бога» — сухую коровью лепешку с дырой посредине — и повесить в коровнике, то коровы на нее молиться будут.

Чтоб молодожены были счастливы в браке, им нужно переломить лавровую ветвь, порезать картошку, нашинковать морковь, высыпать в бульон, слегка подсолить и варить до готовности. А потом съесть в один день.

Ни в коем случае нельзя здороваться за руку через порог шкафа.

Нельзя втыкать топор в сервант — ссоры с женой не избежать!

Отпускать жену в супермаркет «просто посмотреть, что там есть» — к большим расходам.

В Корее на заборах пишут: «Осторожно! Злая и невкусная собака!»

Русские поговорки на индейский лад

СКВО ИЗ ВИГВАМА

- Настоящий индеец и в тундре кактус найдет.
- Индеец индейцу друг, товарищ и запасной скальп.
- Не водись с ковбоями — теленочком станешь.
- Томагавком сеновью не перерубить.
- Выходишь на тропу войны — возьми соль, спички и компас.
- Дохлый бизон полезнее живого койота.
- Выйди в прерию и прислушайся ухо к земле. Если слышно «тыгдым, тыгдым» — значит, бегут бизоны. Если слышно «чух-чух-чух» — значит, едет паровоз. Если ты приложил ухо к рельсам — убери голову.

В продажу поступил новый йогурт «Растибрюшко». Теперь с либом и сухариками.

Тест-ик

Жадина-говядина?

НАСКОЛЬКО ВЫ ЩЕДРЫ

1. Вам подарили мешок яблок. Что вы с ними сделаете?
Раздам — 100.
Посажу сад — 51.
Понадкусываю — 10.

2. Вы откопали клад золотых монет. Как вы им распорядитесь?
Сдам государству — 100.
Реализую потихоньку через барыг и антикваров — 43.
Закопаю в другом месте — 10.

3. Вы нашли миллион долларов. Как вы их потратите?
Перечислю на счет детского дома — 100.
Пропью — 77.
Зажилю — 10.

4. Вы играете в «Поле чудес». Выпал сектор «Приз». Якубович начинает торг. Вы:
Посылаете его к едрене фене — 100.
Берете первую названную сумму — 84.
Рассказываете про ваше трудное детство — 10.

5. Вы нашли в трамвае кошелек. Как вы им распорядитесь?
Сдам в бюро находок — 100.
Разделю содержимое между пассажирами — 77.
А сколько в нем денег? — 10.

6. Ваш друг очень нуждается в деньгах. Что вы ему дадите?
Денег — 100.
Совет — 17.
По голове — 10.

7. Вам предлагают трехнедельный отпуск в Сингапуре. Какие вопросы у вас возникнут?
А можно вместо меня поедет мой друг? — 100.
С питанием или без? — 51.
А можно деньгами? — 10.

8. Вам предлагают работу советника президента по финансам. Ваш ответ:
Пусть это место займет более достойный — 100.
Когда приступать? — 99.
А можно завскладом? — 10.

9. В гостях вы совершенно объелись горячим. И тут подают сладкое. Ваши действия:
Не ем — 100.
Ем — 2.
Прошу завернуть — 1.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Если вы честно ответили на все вопросы, можете подвести итоги.

81 — вы — жлоб.

Более 700 — вы не жадный, вы для этого слишком честный.

Звезданулись!

Деньги портят мужчину. Поэтому рядом с ним всегда должна быть женщина — для снятия порчи.
Любовь Успенская

***

С тех пор как начал пить, праздники начали делиться на «нечего вспомнить» и «ничего не помню»!
Андрей Рожков

***

Когда я хожу с мужем по магазинам и он говорит: «Я расплачусь», мне кажется, он хочет поменять ударение.
Тутта Ларсен

***

Решил как-то приготовить мясо в вине, но после второй бутылки забыл, что я делаю на кухне...
Арарат Кещан

***

Мы очень много занимаемся благоустройством. Во многих микрорайонах местные старушки уже узнают нас в лицо и встречают с резиновыми сапогами — чтобы мы не испачкались.
Владимир Брынцалов

***

Женская истерика — это объяснение интуиции с помощью женской логики.
Василиса Володина

РАССКАЗИК

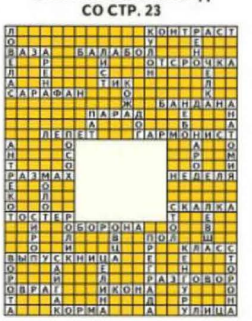
Встречаются друзья-коллеги после отпуска. «Вить, ну ты как отдохнул?» — «Я отдохнул дорого, на два с лишним миллиона». — «Да ты что?! Это ж, наверное, номер суперлюкс, дорогие рестораны, путешествие на яхте...» — «Да какой люкс?! Какие рестораны?! Пока мы на даче были, у нас квартиру ограбили!»

Перекур!

Снизу вверх

Однажды иду по улице Ленина во Владивостоке. Оживленное движение пешеходов по тротуару. Народ спешит. Рядом главпочтамт, гастрономы и кафе. Вижу — толпа собралась, человек пятнадцать, и все смотрят вверх, задрав головы. Присоединился и я, разглядываю — ничего не вижу! Все спрашивают друг друга: «Что там такое? Что случилось?» И никто толком не отвечает. Стоим, задрав головы. Один в толпе покатывается со смеху, чуть ли не опрокидываясь навзничь, и показывает на свою шею, а там у него корсет бинтовой из гипса. Вышел из магазина его товарищ, увидел эту картину и тоже закатился от смеха. Народ на них смотрит в недоумении. Наконец, успокоившись, парни пояснили: пока один, здоровый, ходил за покупками, другой, в корсете, решил покурить. А голова-то запрокинута! Это заинтересовало прохожего, затем другого, третьего, и собралась толпа зевак. Не верите? А вы проведите эксперимент: остановитесь в многолюдном месте и смотрите вверх...
Вячеслав Т., Изобильный

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 23



Плохой погоды не бывает

Глеб стоит у пальмы в кадке,
Положил на Ирку глаз.
Говорят, до юбок падкий,
Настоящий...

Он не знает о диете
И всегда спешит за стол,
Потому что Карлсон, дети,
Балагур и...

Как зубы Пеле,
Белоснежен и чист,
Лежит на столе
Неисписанный...

В лавку мчит на парусах
Клим в фуфайке и трусах.
Он людей смешить горазд.
Верх и низ — какой...

Вышла прима на поклон —
С шеи свесился...

Как пожиратель миль —
Хорош автомобиль!
Мечтаю я давно
О новеньком...

Жадно воду выпил финн.
Крякнул.
И не сразу
Понял он,
что не графин
Перед ним, а...

Родней супруги, Гена,
Для клоуна...

На ковре с утра у босса
Отвечал я на вопросы.
Тут и стресс меня настиг,
В результате нервный...

Ходит Люся весною
С шоколадною спиною,
И у Юлии тоже
Загорелая...

Взялся я за гуж бы,
Да нельзя, и точка.
У меня от службы
До зимы...

По городу Ровно
Идет комсомолка.
Подстрижена ровно
Наташкина...

«Дед! А печень что за штука?!»
Улыбнулся Томе я:
«Ох и сложная наука
Эта...»

«Рокер, глянь, лежит в траве, —
Шепчет Лизе Дана, —
У него на голове
Черная...»

Шахматист от бога Павел,
Но в игре случился спад.
Раньше мат в три хода ставил,
А сегодня только...

«А когда ты летом в Вену
Повезешь меня, Степан,
Я на лямочках надену
Свой любимый...»

Улыбаясь, дочка наша
Вновь из каши что-то лепит.
«Что же ты сваяла, Даша?!» —
Но ответом — детский...

Трибунное слово
И звон от наград —
На площади Пскова
Военный...

Суп, котлеты, козинаки —
То-то радость у собаки!
Оттого сегодня с ног
Валит всех соседей...

Я лежу в стогу с женой,
И не надо хлеба.
Распахнулось надо мной
Голубое...

Смотрят Жора и Ринат
Едоков чемпионат.
Час пятнадцать — есть рекорд!
Двадцать пятый...

Приглянулся парень Янке:
Чернобровый, голос чист.
Поиграй нам на тальянке,
Кареглазый...

Не бравады ли дар
В недалеких умах?
Комариный удар,
Но слоновий...

Дед Мороз служил в матросах:
Полосатый даже...

Понедельник!
Не зверей!
Видишь,
мы с похме-
лья.
Ты кончайся
поскорей,
Длинная...

Целый час с отцом и братом
Обсуждали поворот.
Были мы электоратом,
А теперь опять...

«Воплоти свою мечту,
Чтобы хлеб хрустел во рту!» —
И поэт Григорий Остер
Подарил супруге...

То ограды, то подковы,
Не присядешь, право слово.
Я работою измолот.
Ох, тяжел кузнечный...

Мы вчера решили сами:
Раз на нас начальник зол,
Будем мы стучать часами
Доминошками о...

Блох искал Трезор недаром,
Но одна сказала: «Ша!
Я вас всех одним ударом!
Подковал меня...»

Хохотали мы до колик!
А виной рекламный...

Расскажите-ка, селяне,
Коль собрались на поляне,
Чья сегодня у крыльца
Ночью блеяла...

Спирт унюхав на лету,
Рассердилась Алка.
И гуляет по хребту
У супруга...

Этот зверь, как заяц, скачет,
Что сворует — в сумку прячет.
Чаще всякую муру,
Говорят про...

Как жмут мои сандалии,
И плюсов — ни хрена!
Но есть же у медали
Вторая...

В среду, было решено,
Все идут смотреть кино.
Не спеша выходит рота
Через новые...

Чтоб варенье было вкусным,
Ароматным было чтоб,
Не сиди, Никита, грустным,
Сделай сахарный...

Что за наваждение!
Барсик и ворона:
То ли нападение,
То ли...

Поднимают штангу ловко,
Забивают с лета гол.
Ты не верь, приятель Вовка,
Что девчонки слабый...

Я домашних не боюсь
И с чекушкой не таюсь.
Если стопку выпить надо,
Мне и теща не...

Новый ранец и костюм —
Всей семьей ходили в ЦУМ.
Сколько радости у нас:
Сын шагает в первый...

Как-то в парк зашел Витек —
Там последний был звонок.
До сих пор ночами снится
С яркой лентой...

Выговаривает Гене
Директриса:
«Как же так?!
Прыгал ты на перемене
Через парты, как...»

На даче я бывал не часто,
Не приезжала и жена.
Был разработанным участок,
А нынче стала...

Не скрывая красных пятен,
Куму молвила кума:
«Твой форштевень мне приятен!» —
«Да и мне твоя...»

Был я с виду очень грозный,
Оппонент — карманный вор.
При свидетелях серьезный
Состоялся...

Не чеши ногою ухи,
Ни к чему сутулиться.
Покажи себя, Петруха!
Для того и ...

Если трезво разобраться,
Я же сам себе не враг.
Лучше полем пробежаться,
Чем идти через...

Мне молиться надо:
Снова вместе, Нонна!
Ты моя услада,
Ты моя...

Гороскоп с 23 января по 5 февраля

Хотите взбодриться? Носите красную одежду!

ОВЕН Вас ждет много любви, развлечений, радости, взлет творческих сил. Но не истощите себя — не забывайте следить за тем, чтобы растраченная энергия вовремя восполнялась. Старайтесь быть поближе к силам природы — воде, земле, воздуху и огню. Последнего, правда, у вас и так хватает. Опасайтесь цыганок, назойливо-любезных продавцов, владеющих методами скрытого гипноза, иначе можете оказаться в ситуации, которую уже не исправить.

ТЕЛЕЦ Позвольте жизни течь самой по себе. Старайтесь успеть сделать то, что хочется, и не делать того, что не хочется. Лишний раз задайте себе вопрос: а так ли это необходимо? Чтобы не стать жертвой обострения тонзиллита или гайморита, избегайте переохлаждения и инфекций. И постарайтесь ежедневно есть бутерброды с чесночным маслом, добавив в обычное сливочное тертый чеснок.

БЛИЗНЕЦЫ Подружитесь со временем. Пожалуй, ничто вас так не изнуряет, как спешка. Избавьте себя от этой дурной привычки. Не гоняйте себя, если в этом нет необходимости. Кстати, спешка присуща людям, у которых есть проблемы с вегетососудистой системой. Попробуйте принимать утром по 15 капель родиолы розовой, женьшеня или элеутерококка, а в обед и вечером по 15 капель смеси настоек пустырника, валерианы, боярышника и пиона, взятых в равных частях.

РАК Настраивайтесь на позитив. Да, сейчас зима, — время холодов и ветров. Можно огорчаться и готовиться к насморку, простуде, гриппу... А можно жить в ожидании праздников. Вот увидите: нынешняя зима покажется вам куда радостнее. Кстати, отказ от завтрака и утренняя спешка могут оказать плохую услугу здоровью. Гриппом заболевают, как правило те, кто не завтракает и вечно спешит.

ЛЕВ Не исключено, что в ближайшие две недели вы можете почувствовать себя уставшим. Как взбодриться, не прибегая к лекарствам? В такие дни надевайте что-нибудь красное. Это вовсе не шутка. Дело в том, что красный цвет действует возбуждающе и укрепляет силу воли. Он улучшает кровоснабжение организма, ускоряет обмен веществ, поддерживает в тонусе функции дыхательных путей и сосудов, стимулирует пульс и поднимает низкое кровяное давление.

ДЕВА Не пытайтесь решить все проблемы одним кавалерийским наскоком, делите свою «свинью» на части и вы с удивлением обнаружите, что груз не так уж велик, а задачи решаются легко и просто. Для укрепления организма ежедневно месяц съедайте по 1/4 лимона с кожурой и выпивайте натощак по 1 ст. ложке оливкового масла. В течение следующего месяца съедайте ежедневно кусочек корня солодки размером с фасолину, по 1 чайн. ложке порошка морской капусты или по 1 ст. ложке 2 раза в день сока алоэ с медом.

ВЕСЫ В вашем окружении могут оказаться льстецы и ложные друзья, которые создадут множество проблем. Вообще будьте осторожнее с новыми знакомыми — в их числе появятся такие личности, которые, безусловно, выведут вас из жизненной рутины, но при этом вы рискуете подмочить свою репутацию. Хорошо иметь в доме желуди — их можно положить в вазочку поближе к двери, это притянет в ваш дом деньги.

СКОРПИОН Какие бы сюрпризы ни преподносила вам жизнь, не опускайте крылья. И не откладывайте на завтра то, что можно сделать сегодня. Тогда удача вам гарантирована. Ваше лекарство — свежий воздух. Проводите на улице не менее 2 часов в день. Ешьте почаще ягоды: клубнику, голубику, чернику хотя бы в замороженном виде, налегайте на изюм. В них содержатся вещества, защищающие от появления холестериновых бляшек. Полстакана ягод в день или горсть изюма как минимум на треть сокращают риск инфаркта.

СТРЕЛЕЦ Желаете непременно улучшить течение дел? Тогда действуйте решительно, но не грубо, настойчиво, но без чрезмерной спешки. Возможно, придется заниматься рутинными делами, не расстраивайтесь, вашим гениальным планам ничто не сможет помешать. Не помеха даже простуда. Чтобы быстрее справиться с недугом, ешьте чаще куриный суп. Горячий отвар поможет облегчить дыхание, избавив от отека в носу, и поможет снизить температуру.

КОЗЕРОГ Сейчас перед вами простой и ясный путь, идите себе по дорожке. Что же может помешать благополучному течению жизни? Выяснение отношений. Даже искренняя любовь и проверенная дружба этого не выдержат. А чтобы снять усталость, рекомендуем принимать по 1/4 стакана грейпфрутового сока за 20-30 минут до еды.

ВОДОЛЕЙ Нагрузки предстоят немалые, так что с самого начала настройтесь на то, что здоровье для вас стоит во главе угла. Пересмотрите меню. Многие пожилые думают, будто уже поздно что-либо менять в рационе, чтобы улучшить здоровье. Но это не так. Нужно, чтобы в рационе были клетчатка, оливковое масло, овощи и фрукты, орехи, рыба минимум два раза в неделю, вместо соли — специи. При здоровом питании снижается риск болезней сердца и сосудов.

РЫБЫ Дух противоречия вселится в вас, и вы станете несговорчивым и придирчивым. Сдерживайте эмоции, иначе семейные раздоры изрядно попортят нервы. Если вы вдруг решили похудеть, сидя на диете, учтите, что обратный набор веса повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета. Ученые проанализировали данные о женщинах, которые худели, употребляя здоровую пищу и занимаясь физкультурой. После потери веса в норму пришел холестерин, давление и сахар в крови. Однако после возвращения веса эти показатели становились еще хуже, чем до диеты.

Айболит Здоровье Медицина Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

Индекс газеты в каталоге «Почта России» **31670**

Индекс газеты в объединенном каталоге «Пресса России» **42404**

Индекс газеты в каталоге Агентства «Роспечать» **53995**

Стихи наших читателей

НАША ЖИЗНЬ — ЭТО МИГ И ДЫХАНЬЕ...

Мы живем в суете
и заботах,
Что-то ищем, куда-то
спешим,
Мысли заняты наши работой,
Беготня, толкотня,
магазин...
Мы влюбляемся, любим,
страдаем,
Расставанья, свиданья,
развод.
Словно роли в кино мы
играем,
И меняем их мы каждый год.
Наша жизнь — это миг
и дыханье,
Пташки маленькой крик
на заре,
Нежной розы цветков
колыханье,
Мелких камешков плеск
на воде.
Но проходит все в жизни
когда-то.
Только в этом ли суть
и беда?
Нам всего-то немногое
надо —
Удержать на мгновенье себя.
Оглянуться вокруг и увидеть,
Как прекрасны закат
и рассвет,
И понять, что второй такой
жизни
У тебя обрести шансов нет.
И тогда по щеке твоей
впалой,
Как росинка, кристально
чиста,
Пробежит совершенно
незвано
Одиноко скупая слеза.
Эта капля слезы
как прозренье,
Осмысление прожитых лет,
Задремавшей души
пробужденье,
Как в тоннеле вдруг
вспыхнувший свет.
Ты поймешь, правда, чуть
с опозданьем,
Что ни роскошь, ни райский
комфорт
Не заменят тебе мирозданья
И алмазных природных
красот.

Рифкат Анатольевич Курбан, Петропавловск, Казахстан

ВАШИ СУСТАВЫ СНОВА КАК НОВЕНЬКИЕ!

Где кроется причина большинства суставных заболеваний? В самих суставах? Не совсем так. На самом деле «копать» нужно намного глубже. Если у человека болит сустав, значит, что-то эту боль спровоцировало, где-то организм не справляется. И если вы хотите, чтобы ваши руки и ноги снова двигались так, как это было в молодости, то это обязательно нужно учитывать.

ДИКЛОЗАН — это натуральный комплекс, который защищает суставы по всем фронтам, учитывая и фактор старения. Поэтому ни одна из возможных причин болезни суставов не остается без внимания.

Основу комплекса **ДИКЛОЗАН** составляют только натуральные вещества и растения – кора белой ивы, корень одуванчика, сабельник болотный, экстракт таволги и тысячелистника, эфирные масла чайного дерева, розмарина и другие природные компоненты, усиливающие активность средства. Комплекс **ДИКЛОЗАН** представлен тремя позициями.

Капсулы **ДИКЛОЗАН** действуют на организм системно. Они помогают устранить внутренние причины заболеваний – тех, которые могли сформироваться за годы жизни. Параллельно **ДИКЛОЗАН** запускает процессы самовосстановления, благодаря которым организм активизирует выработку полезных для суставов веществ. Усиливается питание хрящей, увеличивается содержание межсуставной жидкости, служащей естественным смазочным материалом в суставном аппарате.

Крем **ДИКЛОЗАН** оказывает свое действие непосредственно через кожу. В его составе – аминогликаны, которые улучшают кровообращение в суставах и поставляют строительный материал для новой хрящевой ткани. Крем содержит специальный транспортный фермент, способствующий лучшему проникновению питательных веществ в глубокие слои суставной ткани.

Гель **ДИКЛОЗАН** с разогревающим эффектом — это скорая помощь при боли. Он быстро проникает в ткани и устраняет воспаление, отек, чувство распирания, которые беспокоят вас на данный момент.

ДИКЛОЗАН позволит вам двигаться в ритмах молодости!

Спрашивайте в аптеках города!

РЕКЛАМА. ООО «РИА Панда». ОГРН 1027806083117
БАД. Не является лекарством. Проконсультируйтесь со специалистом.

КАПСУЛЫ, КРЕМ И ГЕЛЬ ДИКЛОЗАН СПОСОБСТВУЮТ УСТРАНЕНИЮ ПРИЧИН ЗАБОЛЕВАНИЙ СУСТАВОВ И ИХ КОМПЛЕКСНОМУ ОМОЛОЖЕНИЮ

РИА ПАНДА ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ХОЛДИНГ

Телефон горячей линии: 8-800-333-10-33 (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 09.00-19.00; сб – 10.00-19.00; вс – выходной). www.riapanda.ru

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
355002, г. Ставрополь,
ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор
К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности
Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу
М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе
И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор
Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Дизайн и верстка
О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы
Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@ajbolit.ru

Зарегистрировано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б). Тираж 195869 экз. Заказ 27. Объем 6 п. л. Дата выхода в свет 23.01.2013 г. Подписано в печать 22.01.2013 г. в 13.30. По графику в 14.00.

E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru

Подписной индекс: каталог «Пресса России» 42404
каталог «Почта России» 31670
каталог «Роспечать» 53995

Доп. тираж обеспечивают ТОО «КрасПресс» (г. Алматы), ООО «АРПИ «Сибирь» (г. Новосибирск)

Общий тираж 249149 экз.

16+